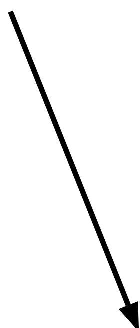
E85
E80

SERIAL NUMBER
SERIENNUMMER
NUMERO DE SERIE
SERIENUMMER
NUMERO DI SERIE
NÚMERO DE SERIE
SERIENNUMMER
SARJANUMERO



www.tunturi.com

TUNTURI®

CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- The equipment has been designed for home and light commercial use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months) and light commercial use (12 months). Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping

or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

• The equipment must not be used by persons weighing over 150 kg.

• Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.

• Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

• This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER: Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at www.tunturi.com.

ASSEMBLY

Start by unpacking the equipment and check that you have the following parts:

1. Frame
2. Rear and front support
3. Pedals (2 pcs)
4. Handlebar
5. Console
6. Transformer
7. Assembly kit (contents marked with in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. We recommend that the equipment is installed by two adults.

REAR AND FRONT SUPPORT



By holding on to the seat, incline the equipment backwards so that it rests on its transportation wheels. Attach the rear support from below with four hexagonal socket head screws and washers. Attach the front support to the frame with four screws and washers. Restore the equipment to its upward position so that it rests on the support feet.

PEDALS



The pedals are distinguished by the markings R (= right) and L (= left) on their shafts. Fasten the right pedal to the right pedal crank turning clockwise and the left pedal to the left pedal crank turning counterclockwise. Fasten the pedal bands first into the retainerat the device. Thread the band through the pedal loop and push the band opening into the projection in the pedal. Fasten the pedal bands to the pedal outside. Push the band through the locking buckle and the band locks automatically. The length of the band can be adjusted with the locking buckle.

HANDLEBAR



E85: Remove the nut on the handlebar support tube and attach the handlebar adjustment screw in place.

Attach the cable coming from the frame tube to the connector at the bottom of the handlebar. Ensure that the joint is securely locked by gently pulling the wire. Thread the wire carefully inside the frame tube. Open the handlebar locking knob by turning it anticlockwise a few times and then pulling it outwards. Insert the handlebar into the front frame tube. Release the locking knob once the handlebar has reached the required level. Ensure that the handlebar is locked. Secure and tighten the locking knob by turning it clockwise.

CONSOLE



Connect the cables from the handlebar to the corresponding connectors of the console. Insert the connected cables into the console, but make sure they are not damaged when the console is attached. Place the meter in position at the end of the handlebar support tube and attach the console using 4 mounting screws.



SEAT



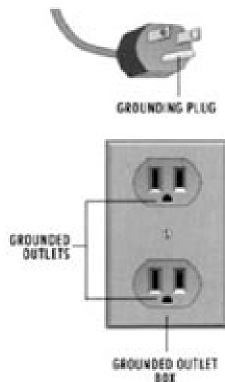
Loosen the seatholder locking screw and turn the upper locking lever so that it is aligned with the equipment. Place the seat into position on the grooves of the lower locking lever. Turn the upper locking lever towards the top of the seat rails and lock the seat by tightening the locking screw.



POWER CORD

Plug the socket end of the transformer cord into the connector, just above the rear support in the centre of the frame, and the other end into the wall socket. To prevent damage to the connector, we recommend you tie the cord to the transportation wheel support next to the connector.

NOTE!



The device must be connected to a grounded wall socket. Do not use extension wires when connecting the device to the power source. Make sure the power cord does not run underneath the device.

Always switch off the power and uplug this appliance from the electrical outlet immediately after using.

ADJUSTMENTS

Set the right height for you; the basic rule is that the arch of the foot reaches reaches the the pedal at its lowest point with the leg almost straight. Adjust the seat height by loosening the seat locking knob. Hold on to the seat with one hand and, using your other hand, pull the locking knob outwards in order to enable free seat tube movement upwards and downwards. Once the height is right, let go of the knob and the seat locks into place. Turn the locking knob clockwise to tighten.

NOTE! Always make sure that the locking knob is properly fastened before starting to exercise!

To adjust the horizontal seat position forward and back, loosen the locking screws under the seat. You can also adjust inclination from here. Release the seat lock by turning the locking lever located under the seat anti-clockwise. Adjust the seat to the desired position and tighten the locking lever by turning it clockwise.

HANDLEBAR SETUP

Loosen the locking screw on the front of the handlebar support and find the right angle at which to position the handlebar. Tighten the locking screw. The design of the handlebar allows you to exercise either in an upright position or with the upper body leaning forward. Remember, however, always to keep your back straight.

Adjust the handlebar height by loosening the locking knob on the handlebar support tube. Pull the locking knob outwards so that the handlebar can be moved freely up and down. Release the knob once the handlebar is at the required height. The handlebar support tube will click into place. Tighten the locking knob by turning it clockwise.

CONSOLE INCLINATION ADJUSTMENT

Set the inclination of the meter so that it corresponds to your height and exercise position.

ADJUSTMENT OF SUPPORT FEET

If the equipment is not stable, adjust the adjustment screws below the support feet as necessary.

EXERCISING

Working out with this device is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should be above all pleasant. You should work up a light sweat but you should not get out of breath during the workout.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. You should start slowly at a low pedaling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedaling speed can be increased gradually.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.

HEART RATE MEASUREMENT WITH HANDGRIP SENSORS

Heart rate is measured from the hands using the sensors located on the handlebars. The sensors measure electric impulses, which are formed when a person's heart beats. Measurement is started by touching both handlebar sensors simultaneously. To ensure reliable heart rate measurement, skin must be slightly moist and skin contact with sensors must be continuous. If skin is too dry or too wet, the heart rate measurement operation from the hands is less reliable. Try to keep your upper body and palms relaxed and still.

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

The most reliable heart rate measurement is achieved with a telemetric device, in which the electrodes of the transmitter fastened to the chest transmit the pulses from the heart to the console by means of an electromagnetic field.

NOTE! If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a wireless heart rate monitor.

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while exercising, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the console up to a distance of about 1 m.

If the electrode surfaces are not moist, the heart-rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement devices next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement. Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electromagnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

220 - AGE

These are average values and the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER: 50-60 % of maximum heart-rate

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER: 60-70 % of maximum heart-rate

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER: 70-80 % of maximum heart-rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

CONSOLE



KEYS

1. BACK/STOP

Use the BACK/STOP button to navigate back towards the main menu. During training, you can stop or pause your training session by pressing the BACK/STOP button.

2. ZOOM

Focusing the graphical profile display during training. Press ZOOM to increase the size of the displayed profile image (two-, four-, eight- or sixteenfold). Pressing the key five times restores the profile image to its original size.

3. TRAINING

Use the TRAINING button to open the TRAINING menu. The TRAINING menu includes the following training programs: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, T-ROAD, T-MUSIC, OWN TRAINING and FITNESS TEST.

4. USER
Press the USER button to open the USER menu. The USER menu includes the following functions: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS and USER LOG.

5. SELECTION DIAL
The selection dial functions in two ways:
A) Rotating the dial. By rotating the dial clockwise, you can scroll the menus downwards or to the right, and increase values or resistance. By rotating the dial anti-clockwise, you can scroll the menus upwards or to the left, and decrease values or resistance.
B) Pressing the dial. By pressing the dial, you can accept the selection you made when rotating the dial. During training, you can accept the function displayed at the bottom centre of the display.

6. MP3 PLAYER BUTTONS
Increase the volume using the + button.
Skip forward in the play list using the >>I button.
Start and stop playing the music using the > II button.
Skip backward in the play list using the I<< button.
Decrease the volume using the - button.

DISPLAY

During training, you can see the following training values on the left side of the display: time, distance, energy consumption, effort, RPM, heart rate and speed.

OPERATING THE CONSOLE

To activate the meter, connect the device to a power source, and then press any key or start pedaling. The meter will now display the TRAINING menu. If you do not press a key, or pedal for more than 5 minutes, the meter automatically switches off.

The values in a workout that has been interrupted are saved in the memory of the user interface for 5 minutes, after which they are reset. You can restart the interrupted exercise by pedaling within 5 minutes.

On the display, you can see advice messages. They are preceded by the letter i on a white background. You can remove the messages from the display by pressing the selection dial.

This equipment (E80/E85 2nd Generation) is compatible with the T-Ware™ fitness testing and monitoring PC program. You can take the T-ware program into use by installing the T-Ware™ to your PC and by connecting the meter to the PC with the USB cable. You'll find additional information about the T-Ware™ at Tunturi's website at www.tunturi.com.

USER MENU

You can access the USER menu by pressing the USER button. We recommend that you choose a user code and save your personal details: these details are needed e.g. for a more accurate estimation of your energy consumption. At the same time, you can set the units to be displayed and check the total training values. If you select a username, you can save your training session and display your personal heart rate levels in different colors when training according to your heart rate. Once you have created a username or started to use an existing username, you can see it at the top right corner of the display. You can also exercise without a username. If you do this, a username will not be shown on the top right of the display, and the default settings (45 years, 70 kg, male) will be used for your training session. You can save user data for up to 20 different users.

IMPORTANT! If you wish to view your personal training sessions saved on the USER LOG, always remember to select your own username. You can also start using a username in the middle of your training session by pressing the USER button and then selecting your own username. Your training session will not be interrupted. After selecting your username, you can return to the training data by pressing the BACK/STOP button.

IMPORTANT! If you want to save your training session, you must select a username.

CREATE USER
To create a user:
1. Press the USER button. The USER menu appears.
2. Select CREATE USER by rotating the selection dial. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Select a language by rotating the selection dial and confirm your selection by pressing the dial.
4. Enter your name. Move from one letter to another by rotating the selection dial. Confirm the selected letter by pressing the selection dial. Once you have entered your name, select OK and press the selection dial.
5. Select the units you wish to use. (Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ), or the corresponding imperial units Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Make your selection by rotating the selection dial, and confirm by pressing the dial. You will automatically be taken to the next setting.
6. Select the target display for the set values. COUNT DOWN shows the values as they decrease from your target toward zero. COUNT UP shows the values as they increase toward your target. Confirm your selection by pressing the selection dial. You will be taken to the next setting.
7. Set your gender by rotating the selection dial. Confirm your selection.
8. Set your age. Confirm your selection.
9. Set your height. Confirm your selection.
10. Set your weight. Confirm your selection.
11. Set your maximum heart rate. The meter calculates your estimated maximum heart rate using the formula 220 - age. If you know your exact maximum heart rate, you can adjust the estimated maximum heart rate given by the meter.
12. Set your anaerobic threshold. The equipment uses your maximum heart rate to calculate an estimate of your threshold heart rate (80% of your maximum heart rate). If you know your exact anaerobic threshold heart rate, you can adjust the estimate given by the meter.
13. Set the aerobic threshold. The equipment uses your maximum heart rate to calculate an estimate of your threshold heart rate (60% of your maximum heart rate). If you know your exact aerobic threshold heart rate, you can adjust the estimate given by the meter.

IMPORTANT! The meter can store up to 20 usernames at a time.

SELECT/CHANGE USER

Once you have created a username for yourself, select it at the beginning of your training session by choosing SELECT/CHANGE USER and confirm it using the selection dial.

EDIT USER

By selecting EDIT USER you can edit your user data.

DELETE USER

By selecting DELETE USER you can delete users. Activate the username you want to delete and then select DELETE USER. Confirm the selection by pressing the selection dial.

SETTINGS

By selecting SETTINGS you can update the meter firmware version, adjust the display contrast, see the cycle's total values and turn the button sounds on or off.

USER LOG

By selecting the USER LOG you can view the training data of the selected user. You can view either the last training session data or a summary of all the user's sessions. Exit the training data by pressing BACK/STOP.

TRAINING MENU

You can access the TRAINING menu by pressing the TRAINING button. From the TRAINING menu, you can select one of the following training sessions by pressing the selection dial:

QUICK START

This program allows you to start the MANUAL program without using user settings.

1. Select QUICK START. Confirm the selection by pressing the selection dial and start your training session by pedalling.
2. You can increase or decrease the resistance (1-58 Nm) using the selection dial.
3. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

MANUAL

Allows you to set your effort level with the selection dial during the workout.

1. Select MANUAL.
2. Using the selection dial, choose your target value for the session: time, distance or energy consumption. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Set the target value for the session using the selection dial: set time (10-180 minutes), distance (3-100 km) or energy consumption (50-2000 kcal). Confirm your selection by pressing the selection dial.
4. Start your training session by pedalling. You can increase or decrease the resistance (1-58 Nm) using the selection dial. During training, you can display resistance or heart rate using the selection dial.
5. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
6. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

TARGET HR

This program allows you to preset your pulse level, i.e. the resistance is regulated so that your pulse remains at the requested level. If the pulse tends to rise, resistance is reduced automatically and vice versa. The set value can be changed also during the workout. The program requires measurement of heart rate.

1. Select your TARGET HR.
2. Set the heart rate level (80-220) for the training session using the selection dial. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Using the selection dial, choose your target duration for the session measured in time, distance or energy consumption. Confirm your selection by pressing the selection dial.
4. Set the target value for the session using the selection dial: set time (10-180 minutes), distance (3-100 km) or energy consumption (200-8000 kcal). Confirm your selection by pressing the selection dial.
5. Start your training session by pedalling. Using the selection dial, you can change the heart rate level (80-220). During training, you can display resistance or heart rate using the selection dial.
6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

TARGET EFFORT

By selecting the TARGET EFFORT program, you can set the desired effort value in watts, i.e. pedalling effort will be independent of pedal rotations. The set effort value can also be changed during the workout.

1. Select TARGET EFFORT.
2. Set the effort level (20-600 W) of your training session using the selection dial. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Using the selection dial, choose your target duration for the session measured in time, distance or energy consumption. Confirm your selection by pressing the selection dial.
4. Set the target value for the session using the selection dial: set time (10-180 minutes), distance (3-100 km) or energy consumption (200-8000 kcal). Confirm your selection by pressing the selection dial.

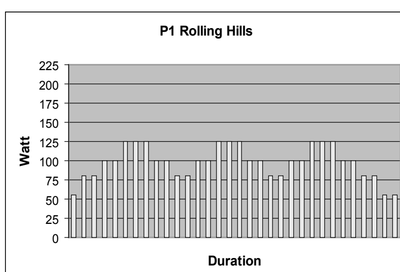
5. Start your training session by pedalling. You can increase or decrease the resistance (20-600 W) using the selection dial. During training, you can display effort or heart rate using the selection dial.
6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

PROGRAMS

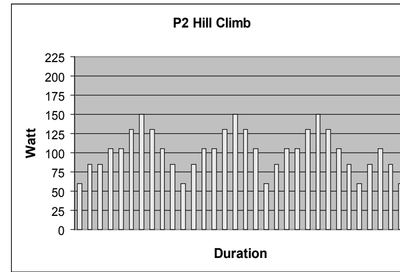
This program contains ready-made training profiles. The program changes automatically the intensity level during your workout. The display shows the profile and the changes, and the intensity can be manually adjusted.

1. Select PROGRAMS.
2. Select a program (1-10) using the selection dial. Profiles P1-P5 are watt control programs and P6-P10 are target heart rate programs requiring heart rate measurement. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Using the selection dial, choose your target duration for the session measured in time or distance. Confirm your selection by pressing the selection dial.
4. Set the target value for the session using the selection dial: time (10-180 minutes) or distance (3-100 km). Confirm your selection by pressing the selection dial.
5. Start the program by pedaling. You can increase or decrease the resistance using the selection dial. During training, you can display effort or heart rate using the selection dial. The heart rate display requires heart rate measurement.
6. Once the target value has been achieved, the meter gives an audio signal. You can continue with your exercise if you wish.
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

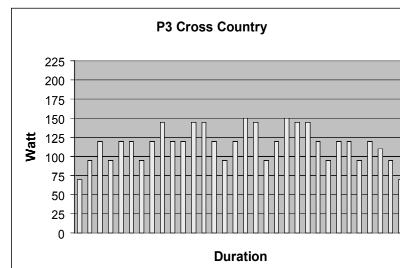
PROFILE P1. 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively low yet long lasting peaks, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. watt value is 125, average watt value is 98.



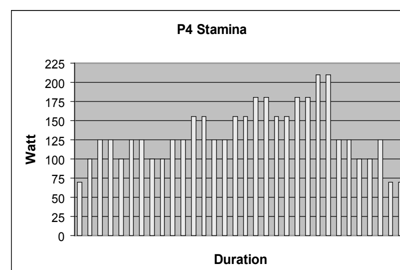
PROFILE P2. 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With peaks relatively short in duration, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. watt value is 150, average watt value is 102.



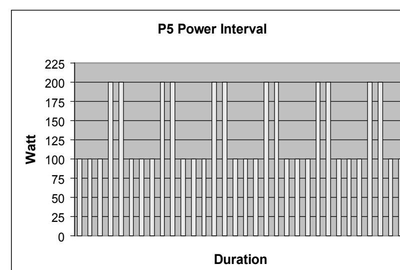
PROFILE P3. Multi-peak effort profile for the improvement of explosive strength. Peaks are relatively short in duration, and the level of effort varies irregularly. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. watt value is 150, average watt value is 117.



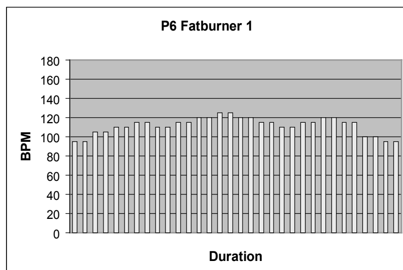
PROFILE P4. Uphill effort profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, increasing in intensity until the closing phase of the profile. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. watt value is 210, average watt value is 133.



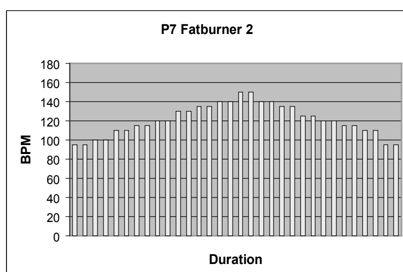
PROFILE P5. Interval effort profile with regular changes and a clear difference between peaks and the basic level of effort. The default values are preset to an average effort of 138 W and a maximum effort of 200 W. Please note that this profile allows you to separately adjust the peaks and the basic level of effort.



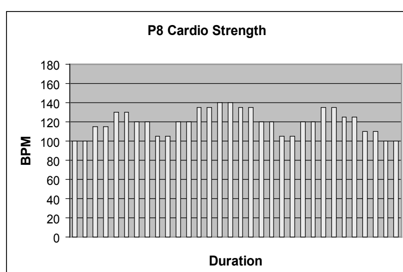
PROFILE P6. 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively longlasting peaks, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 125, average HR is 112.



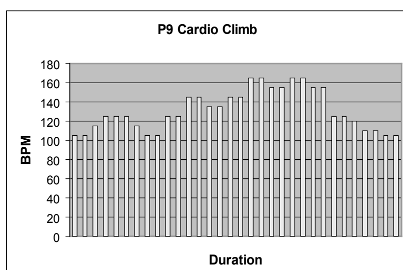
PROFILE P7. Uphill heart rate profile where the heart rate increases steadily until the midpoint of the profile, steadily decreasing thereafter. This profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 150, average HR is 121.



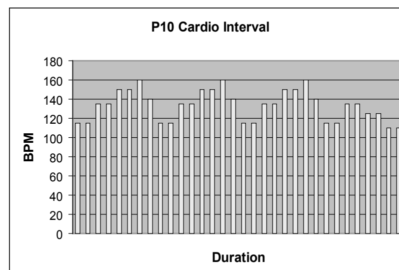
PROFILE P8. 3-peak heart rate profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, but the heart rate level remains fairly constant throughout. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. HR value is 140, average HR is 120.



PROFILE P9. Uphill heart rate profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, increasing in intensity until the closing phase of the profile. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. HR value is 170, average HR is 131.



PROFILE P10. 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. Peaks are relatively longlasting, with each followed by a steady recovery period. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. HR value is 160, average HR is 133.



T-RIDE

T-RIDE TRAINING simulates riding a bike on a natural terrain. During training, you can change gears using the selection dial and watch the altitude profile.

1. Select T-RIDE.
2. Select the terrain and confirm your selection.
3. Set the starting point for the session using the selection dial.
4. Set the ending point for the session using the selection dial.
5. Start your training session by pedalling. You can change gears (1–8) using the selection dial. During training, you can display altitude profile or heart rate using the selection dial. The heart rate display requires heart rate measurement.
6. Once you have completed the route, the meter beeps and the training session ends.
7. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

T-ROAD

IMPORTANT: You can only carry out a T-ROAD training session when the memory stick is inserted in the meter. T-ROAD is similar to T-RIDE, but during a T-ROAD training session, you can also see your progress on a video. During training, you can display the altitude profile or video using the selection dial.

T-MUSIC

IMPORTANT: You can only carry out a T-MUSIC training session when the memory stick is inserted in the meter. T-MUSIC programs are controlled by heart rate. During training, the music tempo changes according to the effort level of the training session. The duration of the T-MUSIC program is 40 minutes. You cannot change the selected heart rate level during training. The program requires measurement of heart rate.

1. Select T-MUSIC.
2. Select a program (1–3) using the selection dial. Confirm your selection by pressing the selection dial.
3. Start the program by pedalling. During training, you

can display effort or heart rate using the selection dial.
4. After 40 minutes, the meter beeps and the training session ends.
5. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

OWN TRAINING

You can create and save up to 100 training programs on the meter.

SAVING A PROGRAM

1. End your training session by pressing BACK/STOP.
2. Select SAVE AND EXIT and confirm your selection.
3. Enter a name for the training session and confirm it using the selection dial.

IMPORTANT! You can only save programs that are longer than 10 minutes.

IMPORTANT! To save a training session you will need to select a username.

USING SAVED PROGRAMS

1. Select OWN TRAINING.
2. Select a training session from the list.
3. Select the desired execution method:
A) Replay = repeat a previously saved exercise.
B) Edit = edit the duration of a previously saved exercise before you start.
C) Race = compete against a previously saved workout.
NOTE! You can only use programme profiles created in the Manual function. These profiles show effort as a constant torque (Nm).
4. Confirm your selection by pressing the selection dial.
A) Replay = start pedaling to begin the exercise. You can adjust the effort level with the selection dial.
B) Edit = select the duration of the exercise with the selection dial (set the time to 10-180 minutes). Start pedaling to begin the exercise. You can adjust the effort level with the selection dial.
C) Race = Using the selection dial, select the race mode (time: the distance you can pedal in a given time; or distance: how fast you can cover a given distance) and confirm your selection using the selection dial. The display shows a previously saved program. Start pedalling to begin the race. The dash line on the display shows whether you are ahead or behind the benchmark training session, which is the most recently saved training session using this program. The distance to the previously saved session is also displayed: the previously saved training session is shown with a light blue vertical dash line, and your race effort is shown with a black vertical dash line.
5. To stop the training session, press the BACK/STOP button. You can then stop the session by selecting EXIT, save the session to the memory by selecting SAVE AND EXIT or continue your training session by selecting CONTINUE.

FITNESS TEST

The meter uses a multi-step fitness test. The test begins at a low level of effort, which increases steadily in accordance with the selected test type. A multi-step test is a safe and reliable, submaximal means of measuring a person's physical fitness level. The test continues until the test subject has achieved his or her individual target heart rate (85% of maximum heart rate). The test requires the use of a heart rate belt: the meter monitors changes in the heart rate throughout the test, using the data to calculate an estimate of the tested person's maximum oxygen uptake capacity. The maximum oxygen uptake capacity is the best measure of a person's physical fitness level. After the test, the meter gives versatile information on your fitness level: a description and a numerical value (ml/kg/min).

PREPARING FOR THE TEST

1. Make sure that the data associated with your username is updated – the meter uses the user data as a basis for the fitness test.
2. Select FITNESS TEST.
3. Using the selection dial, select the most suitable fitness category for you:
A) Inactive = no regular exercise, poor physical condition
B) Active = regular exercise, average or good physical condition
C) Athletic = active training, good or excellent physical condition
4. The display shows the appropriate test type for each fitness category:
A) Step time = duration of different effort levels in the test
B) First step = initial effort level
C) Step power = effort level of steps (in watts), the test features several steps
5. Confirm your selection by pressing the selection dial.
6. If necessary, you can adjust your target heart rate value using the selection dial. Confirm your settings using the selection dial.
7. The display informs you that you can stop the test once you reach the target heart rate for the test. Start the test by pressing the selection dial.

PERFORMING THE TEST

1. The display shows the selected test step type. Start pedaling to begin the test. A red diagram that updates as you progress in the test represents your heart rate. A discontinuous line in red indicates your target heart rate.
2. Once the target heart rate level has been achieved, the meter gives an audio signal and displays a message. We recommend that you end the test here, unless you are relatively fit. If you have set your target heart rate correctly (that is, if you have calculated your maximum heart rate accurately enough), continuing the test beyond this point will not increase the accuracy of the result. If you overestimate your maximum heart rate, your fitness level will be overestimated. Similarly, if you underestimate your maximum heart rate, your fitness level will be underestimated.
3. To stop the test once you reach the target heart rate level, press the BACK/STOP button or stop pedaling. The meter will now switch to the test result display:

A) Aerobic fitness = an estimate of your fitness level in your regular effort zone, which gives the best indication of the state of your health-related fitness.
B) MET value = a reading that shows the multiple of your maximum oxygen uptake at complete rest.
C) ml/kg/min = a reading that tells how many millilitres of oxygen per kilogram of body weight per minute your body consumes.
D) l/min = a reading that tells your oxygen uptake in litres per minute. Unlike the above values, l/min does not take account of the user's body weight.
E) Wmax = an estimate of your maximal exercise power, measured in watts.
F) W/kg = the ratio of your maximal exercise power to your weight.

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

MEMORY STICK

The memory stick includes all T-ROAD and T-MUSIC programs and some of the T-RIDE programs. **IMPORTANT:** The programs on the memory stick can only be executed when the memory stick is inserted in the meter's connector.

MP3 PLAYER

The MP3 player control buttons are located at the bottom of the user interface. The MP3 music is stored on the memory stick.

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents.

Never remove the equipment's protective casing.

The electromagnetic brake forms a magnetic field that may damage the mechanism of a watch, or the magnetic identification strip on a credit or cash card, should they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the electromagnetic brake!

The electromagnetic brake is based on electromagnetic resistance; resistance level is electronically measured and shown as watt reading on the display. Due to the measurement system, your Tunturi ergometer need not be re-calibrated when assembled, serviced and used according to this Owner's Manual.

MALFUNCTIONS

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the cycle about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

NOTE! Always switch the power off and unplug the power cord before you start moving the equipment around!

Stand behind the equipment. Grip the seat with one hand and the handlebar with the other, and set your foot on the rear support. Tilt the equipment so that it rests on its transport wheels. Wheel the equipment to move it, on these transport wheels. Lower the equipment while holding on to the handlebar and remain behind the equipment all the time. **NOTE!**

Transport the equipment with caution over uneven surfaces, for example over a step. The equipment should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length..95 cm
Width ....62 cm
Height..135 cm
Weight ....38 kg

This product meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

This product meets EN precision and safety standards (Class HA, EN-957, parts 1 and 5).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

We wish you many enjoyable trainings with your new Tunturi training partner!

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

• Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.

• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.

• Dieses Gerät hat ein geschwindig-keitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.

• Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen.Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.

• Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.

• Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.

• Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.

• Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.

• Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!

• Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.

• Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.

• Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.

• Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.

• Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.

• Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.

• Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.

• Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.

• Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.

• Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen

Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.

• Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 150 kg liegt.

• Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining und die leichte kommerzielle Nutzung entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining und 12 Monate für die leichte kommerzielle Nutzung. Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi **www.tunturi.com.**

MONTAGE

Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

1. Rahmen
2. Hinteres und vorderes Standprofil
3. Pedale (2)
4. Lenkerrohr
5. Cockpit
6. Transformator
7. Montageset (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste): bewahren Sie die Montageteile sorgfältigauf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen.

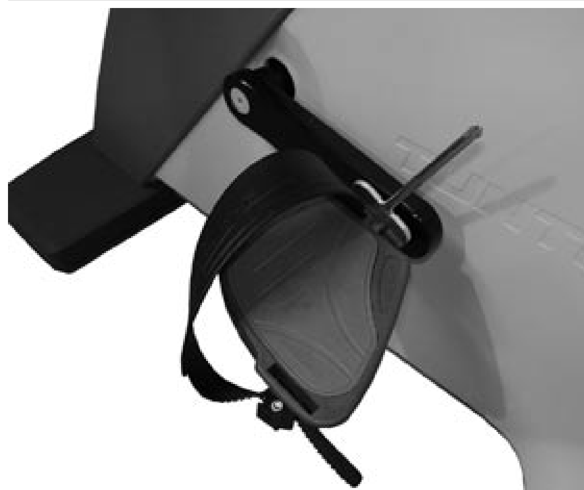
Eine Ersatzteilliste finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuches. In Problemfällen wenden Sie sich bitte mit der Typenbezeichnung und der Serienummer des Gerätes an Ihren Händler. Die Verpackung enthälteine Tüte mit Silikat, die die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transportes aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben. Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten sind aus der Sicht in der Traininsgsposition abgeleitet. Das Gerät sollte von zwei Erwachsenen installiert werden.

HINTERE UND VORDERE STÜTZEN



Fassen Sie den Sitz des Geräts, und neigen Sie es nach hinten, damit es auf den Transportrollen aufsitzt. Befestigen Sie die hintere Stütze von unten mit vier Inbussechskantschrauben und Unterlegscheiben. Befestigen Sie die vordere Stütze mit vier Schrauben und Unterlegscheiben am Rahmen. Bringen Sie das Gerät in die aufrechte Position zurück, damit es auf den Stützfüßen steht.

PEDALE



Die Pedale sind am Schaft durch die Beschriftungen L (links) und R (rechts) gekennzeichnet. Befestigen Sie das linke Pedal an der linken Kurbel, indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen, und das rechte Pedal an der rechten Kurbel, indem Sie es im Uhrzeigersinn drehen. Pedalbänder, erstens an den Halter am Gerät befestigen. Das Band in die Schake an dem Pedal schieben und die Bandöffnung in den Vorsrpung an dem Pedal drücken. Bänder an die Aussenseite des Pedals befestigen. Das Band durch die Arretierschnalle schieben, dabei das Band automatisch sich schliesst. Die Bandlänge kann mit Hilfe der Arretierschnalle justiert werden.

LENKERBÜGEL



E85: Entfernen Sie die Mutter auf der Vorderseite des Lenkerrohres und ziehen den Verriegelungsknopf des Handstützes an.

Verbinden Sie das Kabel vom Rohr am Rahmen mit dem Anschluss am Lenkerbügel. Prüfen Sie durch leichtes Ziehen am Kabelanschluss, ob das Messkabel auch ordnungsgemäss angeschlossen ist. Führen Sie das angeschlossene Kabel sorgfältig in das Rahmenprofil ein. Öffnen Sie den Verriegelungsdrehknopf des Lenkerbügels, indem Sie ihn einige Male gegen den Uhrzeigersinn drehen und anschließend herausziehen. Lassen Sie den Verriegelungsdrehknopf los, wenn sich der Lenkerbügel auf der gewünschten Höhe befindet. Vergewissern Sie sich, dass der Lenkerbügel eingerastet ist. Ziehen Sie den Verriegelungsdrehknopf zur Sicherung an, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

COCKPIT



Verbinden Sie die Kabel vom Lenkerbügel mit den entsprechenden Anschlüssen am Cockpit. Führen Sie die verbundenen Kabel in das Cockpit ein. Achten Sie darauf, dass sie beim Anschliessen des Cockpits nicht beschädigt werden. Bringen Sie das Cockpit am Ende der Lenkerbügelstütze an, und befestigen Sie es mit 4 Halterungsschrauben.



SATTEL



Lösen Sie die Feststellschraube des Sattelhalters, und drehen Sie den oberen Feststellhebel so, dass er auf das Gerät ausgerichtet ist. Führen Sie den Sattel in die Nuten des unteren Feststellhebels. Drehen Sie den oberen Feststellhebel zur Oberseite der Sattelschienen,

und arretieren Sie den Sattel, indem Sie die Feststellschraube anziehen.



NETZKABEL

Stecken Sie das Netzkabel des Trafos in die Steckdose und den Trafostecker in die Buchse im Rahmen des Ergometers oberhalb des hinteren Standprofils. Um den Stecker zu schützen empfiehlt es sich das Kabel um den Schutzteil zu binden. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht.

EINSTELLUNGEN

EINSTELLEN DES SATTELS

Grundsätzlich gilt hier: Sie haben die richtige Sitzhöhe eingestellt, wenn Ihre Fußsohle das Pedal berührt und das Bein dabei durchgestreckt ist. Das Pedal befindet sich dann auf seinem tiefsten Punkt. Zum Einstellen der Sattelhöhe lösen Sie das Handrad des Sattelrohres. Fassen Sie den Sitz mit einer Hand, und ziehen Sie mit der freien Hand das Handrad nach außen, damit der Lenkerbügel frei nach oben und unten verstellt werden kann. Wenn die Sattelhöhe richtig ist, das Handrad loslassen. Das Sattelrohr rastet ein. Das Handrad im Uhrzeigersinn festdrehen.

BITTE BEACHTEN: vor dem Trainieren immer sicherstellen, dass das Handrad ordnungsgemäss festgedreht ist.

Zum Einstellen der horizontalen Sattelposition nach vorn oder hinten, lösen Sie die Sitzsperre. Drehen Sie dazu den Verriegelungshebel unter dem Sitz gegen den Uhrzeigersinn. Verstellen Sie den Sitz wie gewünscht, und stellen Sie den Verriegelungshebel fest, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

EINSTELLEN DES LENKERROHRES

Lösen Sie das Handrad auf der Vorderseite des Lenkerrohres und wählen Sie eine für Sie bequeme Position. Ziehen Sie dann das Handrad fest an. Dank der ergonomischen Form des Lenkers kann das Training in aufrechter Stellung, bzw. Oberkörper nach vorne geneigt erfolgen. Den Rücken immer gerade halten!

Stellen Sie die Höhe des Lenkerbügels ein, indem Sie den Verriegelungsdrehknopf am Halterungsrohr des Lenkerbügels lösen. Ziehen Sie den Verriegelungsdrehknopf heraus, sodass der Lenkerbügel ungehindert nach oben und unten bewegt werden kann. Lassen Sie den Drehknopf los, wenn sich der

Lenkerbügel auf der gewünschten Höhe befindet. Die Lenkerbügelstütze rastet mit einen Klicken ein. Ziehen Sie den Verriegelungsdrehknopf an, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

EINSTELLEN DER COCKPITNEIGUNG

Verstellen Sie die Neigung des Anzeigegeräts in Übereinstimmung mit Ihrer Köpergröße und Trainingsposition.

EINSTELLEN DER STÜTZFÜSSE

Wenn das Gerät keinen stabilen Stand aufweist, passen Sie die Einstellungsschrauben an der Unterseite der Stützfüße entsprechend an.

TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten mit einem Ergometer ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Steigerung von Kondition und Ausdauer führt. Die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, hängt direkt von der Fähigkeit des Körpers ab, Sauerstoff zu transportieren. Das aerobe Training ist eine angenehme Trainingsform. Man muss zwar ins Schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen.

Das Training sollte aus mindestens drei 30- minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Übungseinheiten pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden. Eine zu grosse Anstrengung bei einem zu hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Tretgeschwindingkeit kann der Kondition entsprechend langsam erhöhr werden. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Herzfrequenz geschätzt werden.

HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz.

HERZFREQUENZMESSUNG MIT HANDGRIFFSENSOREN

Die Herzfrequenz wird an den Händen über die in den Handgriffen eingearbeiteten Sensoren gemessen. Die Sensoren messen elektrische Impulse, die erzeugt werden, wenn das menschliche Herz schlägt. Die Messung beginnt, wenn Sie beide Handgriffsensoren gleichzeitig berühren. Die Haut muss eine gewisse Feuchtigkeit aufweisen und ständig mit den Sensoren in Kontakt stehen, um eine zuverlässige Messung der Herzfrequenz zu gewährleisten. Bei zu trockener oder zu nasser Haut ist die Messung der Herzfrequenz über die

Hände weniger zuverlässig. Versuchen Sie, Oberkörper und Handflächen entspannt und ruhig zu halten.

TELEMETRISCHE HERZFREQUENZMESSUNG
Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen.

BITTE BEACHTEN! Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen.

Bei trockenen Elektroden wird kein Herzfrequenzwert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder anfeuchten. Für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung müssen die Elektroden auf Körpertemperatur angewärmt sein. Sind mehrere drahtlose Herzfrequenzmessgeräte gleichzeitig eingesetzt, sollten sie mindestens 1,5 m voneinander entfernt sein. Werden nur ein Herzfrequenzempfänger, aber mehrere Sender eingesetzt, darf sich nur eine Person, die einen Herzfrequenzsender trägt, während der Herzfrequenz-messung innerhalb der Reichweite des Senders befinden. Der Sender schaltet sich aus, wenn der Elektrodengurt abgenommen wird. Er kann jedoch durch Feuchtigkeit neu aktiviert werden, was die Lebensdauer der Batterie verkürzt. Deswegen ist es wichtig, den Sender nach dem Training sorgfältig zu trocknen.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

220 - ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER: 50-60 % der maximalen Herzfrequenz

Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE: 60-70 % der maximalen Herzfrequenz

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER: 70-80 % der maximalen Herzfrequenz

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

COCKPIT



FUNKTIONSTASTEN

1. BACK/STOP
Verwenden Sie die Taste BACK/STOP, um zum Hauptmenü zurückzugelangen. Während des Trainings können Sie die Trainingseinheit beenden oder

vorübergehend anhalten, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.

2. ZOOM
Überwachung des grafischen Profils im Display während des Trainings. Durch Drücken der ZOOMTaste vergrößern Sie das Bild des Profils auf der Anzeige (zwei-, vier-, acht- und sechzehnfach), bis beim fünften Drücken das

3. TRAINING
Drücken Sie die Taste TRAINING, um das Menü TRAINING zu öffnen. Das Menü TRAINING enthält folgende Trainingsprogramme: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, T-ROAD, T-MUSIC, OWN TRAINING und FITNESS TEST.

4. USER
Drücken Sie die Taste USER, um das Menü USER zu öffnen. Das Menü USER enthält die folgenden Funktionen: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS und USER LOG.

5. DREHSCHALTER
Der Drehschalter hat zwei Funktionsweisen:
A) Drehen des Drehschalters Wenn Sie den Drehschalter im Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs abwärts oder nach rechts durchblättern sowie Werte oder Widerstand erhöhen. Wenn Sie den Drehschalter gegen den Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs aufwärts oder nach rechts durchblättern sowie Werte oder Widerstand verringern.
B) Drücken des Drehschalters Wenn Sie auf den Drehschalter drücken, können Sie die Auswahl bestätigen, die Sie durch Drehen des Drehschalters vorgenommen haben. Während des Trainings können Sie die Funktion bestätigen, die am unteren Rand in der Mitte des Displays angezeigt wird.

6. TASTEN DES MP3-PLAYERS
Verwenden Sie die Taste +, um die Lautstärke zu erhöhen.
Mit Hilfe der Taste >>I können Sie in der Playlist zum nächsten Titel springen.
Verwenden Sie die Taste >II, um die Wiedergabe zu starten oder zu beenden.
Mit Hilfe der Taste I<< können Sie in der Playlist zum vorherigen Titel springen.
Verwenden Sie die Taste -, um die Lautstärke zu verringern.

DISPLAY

Während des Trainings werden auf der linken Seite des Displays folgende Trainingswerte angezeigt: Zeit, zurückgelegte Strecke, Energieverbrauch, Leistung, Drehzahl, Herzfrequenz und Geschwindigkeit.

BETRIEB DES COCKPITS

Das Cockpit wird aktiviert, indem Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen und danach mit dem Treten beginnen oder irgendeine Cockpittaste betätigen. Im Cockpit erscheint dann das Menü TRAINING.

Wird das Gerät etwa 5 Minuten lang nicht betrieben, schaltet sich das Cockpit automatisch aus. Die Trainingsdaten werden bei Unterbrechung des Trainings 5 Minuten lang gespeichert. Danach werden alle Werte auf Null gesetzt.

Im Display werden Empfehlungen angezeigt. Ihnen wird der Buchstabe i auf weißem Hintergrund vorangestellt. Sie können die Empfehlungen vom Display löschen, indem Sie den Drehschalter drücken.

Dieses Gerät (E80/E85 2nd Generation) ist mit dem T-Ware™ Fitness-Test und Kontroll-Program kompatibel. Installieren Sie zuerst das Program und schliessen Sie dann den PC-Computer mit dem Trainingsgerät mittels eines USB-Kabels an. Hinweise zum T-Ware™ Program und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi www.tunturi.com.

MENÜ USER

Sie können auf das Menü USER zugreifen, indem Sie die Taste USER drücken. Wir empfehlen Ihnen einen Benutzercode zu wählen und Ihre persönlichen Daten abzuspeichern. Diese Informationen werden u.a. bei der präziseren Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt. Gleichzeitig können Sie auch die bei dem Laufband verwendeten Maßeinheiten eingeben sowie die Gebrauchsgesamtwerte des Laufbands ablesen.

Wenn Sie einen Benutzernamen auswählen, können Sie persönliche Trainingseinheiten speichern und Herzfrequenzstufen in unterschiedlichen Farben anzeigen, wenn Sie ein Herzfrequenztraining durchführen. Nachdem Sie einen Benutzernamen eingegeben oder einen vorhandenen Benutzernamen ausgewählt haben, wird dieser rechts oben im Display eingeblendet. Sie können auch ohne Benutzernamen trainieren. In diesem Fall wird kein Benutzername rechts oben im Display angezeigt, und für die Trainingseinheit werden die Standardeinstellungen (45 Jahre, 70 kg, männlich) verwendet. Es können für maximal 20 Benutzer Daten gespeichert werden.

WICHTIG! Wenn Sie Trainingseinheiten anzeigen möchten, die mit Hilfe der Funktion USER LOG gespeichert wurden, müssen Sie Ihren Benutzernamen auswählen. Sie können auch während einer Trainingseinheit einen Benutzernamen auswählen, indem Sie die Taste USER drücken und Ihren Benutzernamen auswählen. Die Trainingseinheit wird dadurch nicht unterbrochen. Nachdem Sie Ihren Benutzernamen ausgewählt haben, können Sie die Trainingsdaten wieder anzeigen, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.

WICHTIG! Wenn Sie die Trainingseinheit speichern möchten, müssen Sie einen Benutzernamen auswählen.

CREATE USER
So erstellen Sie einen Benutzer:
1. Drücken Sie die Taste USER. Das Menü USER wird angezeigt.

2. Wählen Sie CREATE USER aus, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie eine Sprache aus, indem Sie den Drehschalter drehen und die Auswahl durch Drücken des Drehschalters bestätigen.
4. Geben Sie Ihren Namen ein. Sie gelangen von einem Buchstaben zum nächsten, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie den ausgewählten Buchstaben durch Drücken des Drehschalters. Wenn Sie Ihren Namen eingegeben haben, wählen Sie OK aus, und drücken Sie anschließend den Drehschalter.
5. Wählen Sie die gewünschten Einheiten aus. (METRIC 1 (kg, km, kcal), METRIC 2 (kg, km, kJ) oder die entsprechenden britischen Einheiten IMPERIAL 1 (lb, mi, kcal), IMPERIAL 2 (lb, mi, kJ)). Treffen Sie Ihre Auswahl, indem Sie den Drehschalter drehen, und bestätigen Sie sie durch Drücken des Drehschalters. Sie gelangen automatisch zur nächsten Einstellung.
6. Wählen Sie die Zielanzeige für die eingegebenen Werte aus. Wenn Sie COUNT DOWN auswählen, werden die Werte angezeigt, die von Ihrem Zielwert in Richtung Null abfallen. Wenn Sie COUNT UP wählen, werden die Werte angezeigt, die in Richtung auf Ihren Zielwert zunehmen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters. Sie gelangen zur nächsten Einstellung.
7. Geben Sie Ihr Geschlecht ein, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
8. Geben Sie Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
9. Geben Sie Ihre Körpergröße ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
10. Geben Sie Ihr Gewicht ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
11. Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein. In der Steuerung wird Ihre geschätzte maximale Herzfrequenz mit Hilfe der Formel „220 - Alter“ berechnet. Wenn Sie den genauen Wert Ihrer maximalen Herzfrequenz kennen, können Sie die geschätzte maximale Herzfrequenz korrigieren, die von der Steuerung berechnet wurde.
12. Geben Sie Ihren anaeroben Schwellenwert ein. Das Gerät berechnet Ihre geschätzte Schwellenherzfrequenz aufgrund Ihrer maximalen Herzfrequenz. (80 % der maximalen Herzfrequenz). Wenn Sie Ihre genaue anaerobe Schwellenherzfrequenz kennen, können Sie die von der Steuerung berechnete Schätzung korrigieren.
13. Geben Sie den aeroben Schwellenwert ein. Das Gerät berechnet Ihre geschätzte Schwellenherzfrequenz aufgrund Ihrer maximalen Herzfrequenz. (60 % der maximalen Herzfrequenz). Wenn Sie Ihre genaue aerobe Schwellenherzfrequenz kennen, können Sie die von der Steuerung berechnete Schätzung korrigieren.

WICHTIG! In der Steuerung können maximal 20 Benutzernamen gespeichert werden.

SELECT/CHANGE USER

Wenn Sie für sich einen Benutzernamen erstellt haben, aktivieren Sie ihn zu Beginn der Trainingseinheit. Wählen Sie hierzu SELECT/CHANGE USER aus, und bestätigen Sie die Auswahl mit dem Drehschalter.

EDIT USER

Wenn Sie EDIT USER auswählen, können Sie Ihre Benutzerdaten bearbeiten.

DELETE USER

Wenn Sie DELETE USER auswählen, können Sie Benutzer löschen. Aktivieren Sie den Benutzernamen, den Sie löschen möchten, und wählen Sie anschließend DELETE USER aus. Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken.

SETTINGS

Wenn Sie SETTINGS auswählen, können Sie die Firmware-Version der Steuerung aktualisieren, den Displaykontrast ändern, die Gesamtwerte des Heimtrainers anzeigen und die Tastensignaltöne aktivieren bzw. deaktivieren.

USER LOG

Wenn Sie USER LOG auswählen, können Sie die Trainingsdaten des ausgewählten Benutzers anzeigen. Sie können entweder die Daten der letzten Trainingseinheit oder eine Zusammenfassung aller Trainingseinheiten des Benutzers anzeigen. Die Trainingsdaten werden geschlossen, wenn Sie die Taste BACK/STOP drücken.

MENÜ TRAINING

Sie können das Menü TRAINING öffnen, indem Sie die Taste TRAINING drücken. Im Menü TRAINING können Sie eine der folgenden Trainingseinheiten auswählen, indem Sie den Drehschalter drücken:

QUICK START

Mit Hilfe der QUICK START (Schnellstart)-Taste gelangen Sie sofort zum MANUAL-Trainingsprogramm ohne Benutzereinstellungen.

1. Wählen Sie QUICK START aus. Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken, und beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen.
2. Sie können den Widerstand (1 – 58 Nm) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern.
3. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

MANUAL

In der Betriebsart MANUAL können Sie die Belastung mit Hilfe des Drehschalters verringern oder erhöhen. In der MANUAL-Betriebsart kann die Belastung mit dem Drehschalter reduziert oder erhöht werden.

1. Wählen Sie MANUAL aus.
2. Wählen Sie Ihren Zielwert für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters aus: TIME (Zeit), DISTANCE (Strecke) oder ENERGY CONSUMPTION (Energieverbrauch). Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.

3. Geben Sie den Zielwert für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (50 – 2000 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können den Widerstand (1 – 58 Nm) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern. Während des Trainings können Sie den Widerstand oder die Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
5. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
6. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

TARGET HR (PULS-KONSTANTE)

Bei diesem Programm wird die Trainingsbelastung abhängig vom Puls gesteuert. Beginnt der Puls zu steigen, reduziert der elektronische Steuermechanismus automatisch den Tretwiderstand und umgekehrt. Der eingegebene Pulswert kann auch während des Trainings verändert werden. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Wählen Sie TARGET HR aus.
2. Geben Sie die Herzfrequenzstufe (80 – 220) für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit, Strecke oder Energieverbrauch gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (200 – 8000 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Mit Hilfe des Drehschalters können Sie die Herzfrequenzstufe ändern (80 – 220). Während des Trainings können Sie Widerstand oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

TARGET EFFORT

Wenn Sie das Programm TARGET EFFORT auswählen, können Sie die gewünschte Leistung in Watt eingeben, d. h. die Tretleistung ist von den Pedalumdrehungen unabhängig. Die eingegebene Leistung kann auch während des Trainings geändert werden.

1. Wählen Sie TARGET EFFORT aus.
2. Geben Sie die Leistungsstufe (20 – 600 W) mit Hilfe des Drehschalters ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit, Strecke oder Energieverbrauch gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (200 – 8000 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können den Widerstand (20 – 600 W) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern. Während des Trainings können Sie Leistung oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

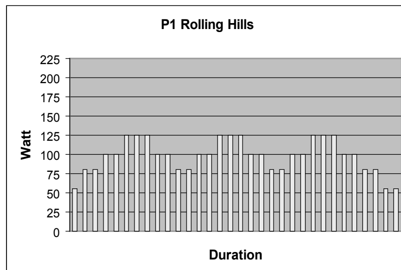
PROGRAMS (TRAININGSPROFILE)

Die Form des Trainings, die in der Funktion PROGRAMS angeboten wird, basiert auf individuellen, einzelnen vorprogrammierten Trainingsprofilen, in denen die Anforderungen in einer im voraus festgelegten Weise schwanken. Die Tretbelastung kann auch

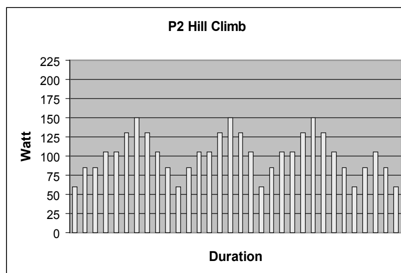
1. Wählen Sie PROGRAMS aus.
2. Wählen Sie ein Programm (1 – 10) mit Hilfe des Drehschalters aus. Die Profile P1 – P5 sind Leistu ngssteuerungsprogramme, während die Profile P6 – P10 Herzfrequenzprogramme sind, bei denen die Herzfrequenz gemessen werden muss. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit oder Strecke gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Zeit (10 – 180 Minuten) oder Strecke (3 – 100 km). Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Starten Sie das Programm, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können den Widerstand mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern. Während des Trainings können Sie Leistung oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen. Die Herzfrequenz muss gemessen werden, damit sie angezeigt werden kann.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die

Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

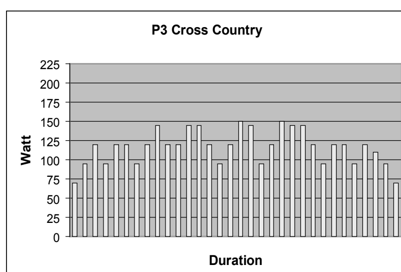
PROFIL P1. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Da die Leistungtsspitzen relativ niedrig sind aber lang andauern, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 98 W und die Höchstleistung 125 W.



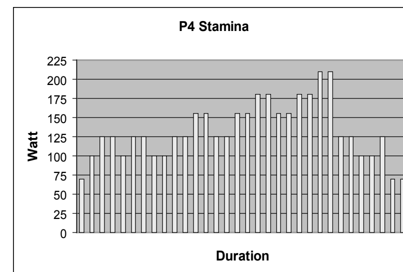
PROFIL P2. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Da die Leistungsspitzen ziemlich kurz sind, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 102 W und die Höchstleistung 150 W.



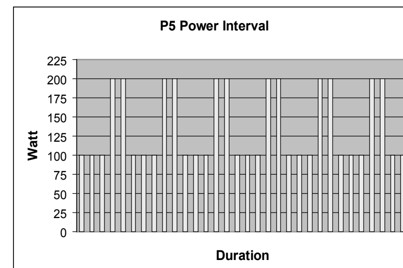
PROFIL P3. Profil mit mehreren Leistungsspitzen zur Verbesserung der Kräftemobilisation. Wegen des unregelmässigen Wechsels der Leistungsniveaus und der relativ kurzen Leistungsspitzen eignet sich dieses Profil für alle. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 117 W und die Höchstleistung 150 W.



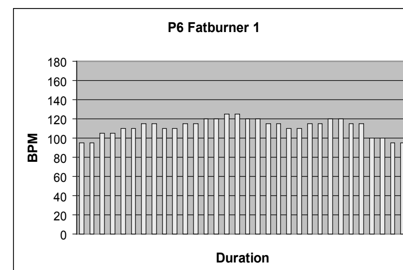
PROFIL P4. ”Bergauf ”-Leistungsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 133 W und die Höchstleistung 210 W.



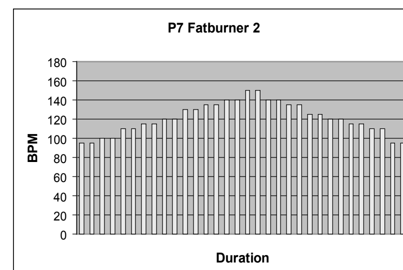
PROFIL P5. Regelmässig gestaltetes Leistungsin tervallprofil, bei dem der Unterschied zwischen Spitzen- und Grundleistungslevel klar erkennbar ist. Bei der vorprogrammierten Einstellung beträgt die durchschnittliche Leistung 138 W, die Spitzenleistung 200 W. Bitte beachten Sie, dass Sie bei diesem Profil Spitzen- und Basiswiderstand getrennt einstellen können.



PROFIL P6. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 112 und die Höchsfrequenz 125.

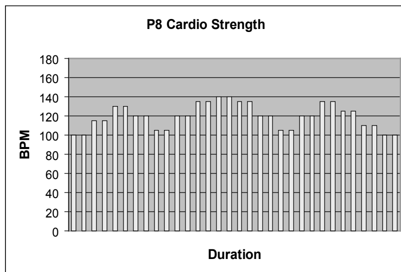


PROFIL P7. ”Bergauf ”-Pulsprofil, bei welchem der Puls bis zur Mitte des Profils gleichmä(ig gesteigert wird um danach wieder gleichmä(ig abzufallen. Ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 121 und die Höchsfrequenz 150.

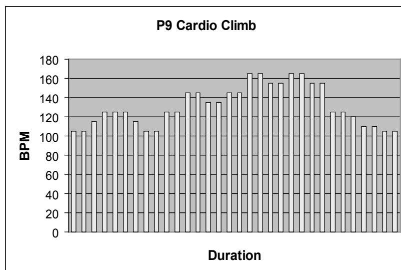


PROFIL P8. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Ausdauer. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, aber das Pulsniveau bleibt das ganze Profil hindurch ziemlich gleichmässig. Ein Profil für alle. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz

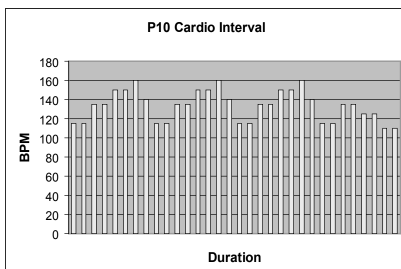
beträgt 120 und die Höchsfrequenz 140.



PROFIL P9. "Bergauf "-Pulsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 131 und die Höchsfrequenz 170.



PROFIL P10. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Auf ziemlich lang dauernde Leistungsspitzen folgt eine gleichmä(ige Ausgleichsphase. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 133 und die Höchsfrequenz 160.



T-RIDE

Mit Hilfe des T-RIDE-Trainings wird eine Fahrradfahrt auf natürlichem Gelände simuliert. Während des Trainings können Sie die Gänge mit Hilfe des Drehschalters wechseln und das Höhenprofil beobachten.

1. Wählen Sie T-RIDE aus.
2. Wählen Sie das Gelände aus, und bestätigen Sie Ihre Auswahl.
3. Geben Sie den Ausgangspunkt der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein.
4. Geben Sie den Endpunkt der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können die Gänge (1 – 8) mit Hilfe des Drehschalters wechseln. Während des Trainings können Sie Höhenprofil oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
Die Herzfrequenz muss gemessen werden, damit sie angezeigt werden kann.
6. Wenn Sie die Route abgefahren haben, erklingt ein Signalton, und die Trainingseinheit wird beendet.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

T-ROAD

WICHTIG: Sie können nur dann eine T-ROAD-Trainingseinheit absolvieren, wenn der Speicherstick eingesetzt ist. T-ROAD ähnelt T-RIDE, aber während einer T-ROAD-Trainingseinheit können Sie Ihren Fortschritt auch in einer Videodarstellung sehen. Während des Trainings können Sie Höhenprofil oder Videodarstellung mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.

T-MUSIC

WICHTIG: Sie können nur dann eine T-MUSIC-Trainingseinheit absolvieren, wenn der Speicherstick eingesetzt ist. T-MUSIC-Programme werden durch die Herzfrequenz gesteuert. Während des Trainings ändert sich das Musiktempo entsprechend der Leistungsstufe der Trainingseinheit. Das T-MUSIC-Programm dauert 40 Minuten. Sie können die ausgewählte Herzfrequenzstufe während des Trainings nicht ändern. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Wählen Sie T-MUSIC aus.
2. Wählen Sie ein Programm (1 – 3) mit Hilfe des Drehschalters aus. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Starten Sie das Programm, indem Sie die Pedale betätigen. Während des Trainings können Sie Leistung oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
4. Nach Ablauf von 40 Minuten erklingt ein Signalton, und die Trainingseinheit wird beendet.
5. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

OWN TRAINING

Sie können maximal 100 eigene Trainingsprogramme erstellen und speichern.

SPEICHERUNG VON PROGRAMMEN

1. Beenden Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.
2. Wählen Sie SAVE AND EXIT aus, und bestätigen Sie Ihre Auswahl.
3. Geben Sie einen Namen für die Trainingseinheit ein, und bestätigen Sie ihn mit Hilfe des Drehschalters.

WICHTIG! Sie können nur Programme speichern, die länger als 10 Minuten dauern.

WICHTIG! Sie müssen einen Benutzernamen auswählen, um eine Trainingseinheit speichern zu können.

VERWENDEN GESPEICHERTER PROGRAMME

1. Wählen Sie OWN TRAINING aus.
2. Wählen Sie eine Trainingseinheit aus der Liste aus.
3. Wählen Sie das gewünschte Ausführungsverfahren aus:
  A) Wiederholen = wiederholen Sie das gleiche Training so, wie es abgespeichert ist.
  B) Bearbeiten = ändern Sie die Dauer des gespeicherten
  C) Race = treten Sie gegen das gespeicherte Trainingsergebnis an.
  ACHTUNG! Die Wettkampffunktion kann nur die in der Manual- Funktion erstellten Programmprofile verwenden. Bei diesen Profilen wird der Widerstand als Standarddrehmoment (Newtonmeter) angegeben.
4. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
  A) Wiederholen = Starten Sie das Training, indem Sie mit dem Treten beginnen. Mit dem Drehschalter können Sie das Widerstandsniveau des Programms gradweise verändern.
  B) Bearbeiten = Bestimmen Sie mit dem Drehschalter die Trainingsdauer (Geben Sie die Zeit ein, 10-180 Minuten). Starten Sie das Training, indem Sie mit dem Treten beginnen. Mit dem Drehschalter können Sie das Widerstandsniveau des Programms gradweise verändern.
  C) RACE = Verwenden Sie den Drehschalter, um den Wettkampfmodus zu aktivieren (TIME (Zeit): Strecke, die Sie in einem gegebenen Zeitraum abfahren können, oder DISTANCE (Strecke): Zeitraum, in dem Sie eine gegebene Strecke abfahren können), und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit Hilfe des Drehschalters. Im Display wird ein zuvor gespeichertes Programm angezeigt. Betätigen Sie die Pedale, um den Wettkampf zu starten.
  Mit Hilfe der gestrichelten Linie im Display wird angezeigt, ob Sie vor oder hinter den Werten der Referenztrainingseinheit liegen. Bei dieser handelt es sich um die letzte Trainingseinheit, die in diesem Programm gespeichert wurde. Die Strecke im Vergleich zur zuvor gespeicherten Trainingseinheit wird ebenfalls angezeigt: Die zuvor gespeicherte Trainingseinheit wird mit einer vertikalen hellblauen gestrichelten Linie angezeigt, und Ihre Wettkampfleistung wird mit einer vertikalen schwarzen gestrichelten Linie angezeigt.
5. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

FITNESS TEST

Beim Cockpit-Konditionstest handelt es sich um einen mehrstufigen Test. Der Test beginnt bei leichtem Widerstand, aber je nach gewählter Testform wächst der Widerstand gleichmäßig. Ein mehrstufiger Test ist eine sichere und zuverlässige Weise unterhalb der maximalen Beanspruchung um das physische Konditionsniveau zu testen. Der Test läuft weiter, bis dass das individuelle Zielpulsniveau der Testperson (85% des maximalen Pulsniveaus) erreicht ist. Der Test setzt die Verwendung eines Pulsmessgürtels voraus: das Cockpit verfolgt im Verlauf des Tests die Veränderungen des Pulsniveaus und berechnet auf Grund dessen die maximale Sauerstoffau fnahmefähigkeit der Testperson. Die maximale Sauers toffaufnahmefähigkeit ihrerseits ist die beste Methode das physische Konditionsniveau zu bestimmen. Im Anschluss an den Test werden von der Steuerung verschiedene Informationen zu Ihrer Fitness bereitgestellt: Beschreibung und Zahlenwerte (ml/kg/min).

VORBEREITUNG AUF DEN TEST

1. Stellen Sie sicher, dass zu Ihrem Benutzernamen aktuelle Daten vorhanden sind. Diese werden von der Steuerung als Grundlage für den Fitnesstest verwendet.
2. Wählen Sie FITNESS TEST aus.
3. Wählen Sie die für Sie geeignetste Fitnesskategorie mit Hilfe des Drehschalters aus:
  A) inaktiv = keine sportliche Betätigung, schwache physische Kondition
  B) aktiv = sportliche Betätigung, durchschnittliche oder gute physische Kondition
  C) Sportler = betreibt aktiv Sport, gute oder ausgezeichnete Kondition
4. Die Anzeige zeigt die der jeweiligen Fitness-Kategorie entsprechende Testform an.
  A) Stufendauer = Dauer der Leistungslevels während des Tests
  B) Erste Belastung = Leistungslevel, von welchem der Test beginnt
  C) Stufenleistung = Leistungslevel pro Stufe (bestimmte Anzahl Watt); beim Test gibt es mehrere Stufen
5. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
6. Gegebenenfalls können Sie Ihre Zielherzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters korrigieren. Bestätigen Sie die Einstellungen mit Hilfe des Drehschalters.
7. Sobald Sie die Herzfrequenz erreichen, die den Zielwert für diesen Test bildet, werden Sie über das Display informiert, dass Sie den Test beenden können. Starten Sie den Test, indem Sie den Drehschalter drücken.

DURCHFÜHRUNG DES TESTS

1. In der Anzeige erscheint die gewählte Testformstufe. Starten Sie den Test, indem Sie mit dem Treten beginnen. Ihr Pulsdiagramm erscheint in der Anzeige als rote Kurve, die sich im Verlauf des Tests aktualisiert. Eine gestrichelte rote Linie markiert Ihr Zielpulsniveau.
2. Wenn Ihr Puls das Zielniveau erreicht hat, ertönt ein Signalton und in der Anzeige erscheint eine Benachrichtigung. Wir empfehlen Ihnen den Test an dieser Stelle zu beenden, aber falls Ihre Kondition hinreichend gut ist, können Sie den Test fortsetzen. Wenn Sie Ihr Zielpulsniveau richtig angegeben haben (bzw. wenn Sie Ihr maximales Pulsniveau hinlänglich genau ermittelt haben), verbessert eine Fortsetzung des Tests dessen Genauigkeit nicht weiter. Falls Sie eine zu hohe maximale Herzfrequenz eingeben, wird Ihre Fitness vom System überschätzt. Sollten Sie eine zu geringe maximale Herzfrequenz eingeben, wird

gleichermaßen Ihre Fitness vom System unterschätzt.
3. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, oder halten Sie die Tretbewegung an, um den Test zu beenden, sobald Sie die Zielherzfrequenz erreicht haben. Das Cockpit zeigt daraufhin in der Anzeige das Testergebnis an:

A) aerobe Fitness = eine Bewertung Ihres Konditionsniveaus in dem Leistungsbereich, den Sie am häufigsten benutzen, und die am besten den Zustand Ihrer physischen gesundheitlichen Kondition wiedergibt.
B) MET-Wert = eine Zahl, die angibt, um welches Vielfache die Sauerstoffaufnahmefähigkeit Ihres Organismus gesteigert werden kann im Vergleich zum völligen Ruhezustand.
C) ml/kg/min = eine Zahl, die angibt, wie viel Milliliter Sauerstoff in der Minute pro Kilogramm jeweiliges
Körpergewicht Ihr Organismus aufnehmen kann.
D) l/min = eine Zahl, die angibt, wie viel Liter Sauerstoff pro Minute Ihr Organismus aufnehmen kann. Im Unterschied zum vorigen Wert wird hierbei das Körpergewicht nicht berücksichtigt.
E) Wmax = eine Bewertung Ihres maximalen Leistungsniveaus gemessen in Watt.
F) W/kg = das Verhältnis zwischen Ihrem maximalen Leistungsniveau und Ihrem Gewicht.

HERREN / MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHMEKAPAZITÄT (VO2MAX)
1 = SEHR SCHLECHT, 7 = SEHR GUT

ALTER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

DAMEN / MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHMEKAPAZITÄT (VO2MAX)
1 = SEHR SCHLECHT, 7 = SEHR GUT

ALTER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

SPEICHERSTICK

Der Speicherstick enthält alle T-ROAD- und T-MUSIC-Programme und einige der T-RIDE-Programme.
WICHTIG: Die Programme im Speicherstick können nur ausgeführt werden, wenn der Speicherstick mit dem Anschluss der Steuerung verbunden ist.

MP3-PLAYER

Die Steuertasten für den MP3-Player sind am unteren Rand des Bedienfelds angeordnet. Die MP3-Musiktitel sind im Speicherstick gespeichert.

WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

Die elektromagnetische Bremse erzeugt ein Magnetfeld. Dadurch können Uhrwerke oder Magnetstreifen auf Kreditkarten beschädigt werden, wenn Sie in direkten Kontakt mit den Magneten kommen. Versuchen Sie niemals, die elektromagnetische Bremse zu lösen oder zu entfernen!

Die elektromagnetische Bremse basiert sich auf elektromagnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Ergometer nicht nachgeeicht werden.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN! Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Ergometer tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie immer erst den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen!

Stellen Sie sich hinter das Gerät. Greifen Sie mit einer Hand den Sitz, mit der anderen Hand den Lenker und setzen Sie Ihren Fuss auf das hintere Fussrohr. Ziehen Sie nun das Gerät gegen sich, so dass es auf seinen Transportrollen steht. Bewegen Sie das Gerät auf den Transportrollen. Senken Sie das Gerät ab, indem Sie den Lenker weiterhin festhalten, und bleiben Sie dabei immer hinter dem Gerät.

Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen.

TECHNISCHE DATEN

Länge ....95 cm
Breite ....62 cm
Höhe...135 cm
Gewicht ....38 kg

Dieses Gerät wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) und europäische Niederspannungsr ichtlinie (72/23/EWG) gestaltet und tragen das CE Konformitäts-Zeichen.

Die Tunturi-Ergometer E85 und E80 erfüllen die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (Klasse HA, EN-957, Teil 1 und 5).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

BITTE BEACHTEN: Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner!

TABLE DES MATIERES

QUELQUES CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

A VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d 'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs!
- Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utlisé par

des personnes pesant plus de 150 kg.

• Cet appareil peut être utilisé à la maison et à l'usage light commercial. La garantie de la societe Tunturi Ltd ne couvre que les defauts ou imperfections s'etant manifestes pendant l'utilisation à la maison (24 mois) ou à l'usage light commercial (12 mois). Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

• N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

• Ce produit doit être relié à la terre. S'il fonctionnait mal ou tombait en panne, le fait qu'il soit relié à la terre réduirait le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un câble muni d'un équipement conducteur relié à la terre et d'une prise de terre. Le câble doit être branché dans une prise de courant appropriée, correctement installée et reliée à la terre selon les réglementations locales et les lois.

DANGER : une connexion incorrecte du câble peut avoir pour résultat le risque d'un choc électrique. Veuillez vérifier avec un électricien qualifié si vous avez un doute quant au bon branchement du produit. Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électrician confirmée.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à **www.tunturi.com** pour plus d'informations.

ASSEMBLAGE

Commencez par vérifier que les pièces suivantes se trouvent bien dans l'emballage :

1. Châssis
2. Support arrière et avant
3. Pédales (2)
4. Tube de support du guidon
5. Interface
6. Transformateur
7. Accessoires de montage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

S'il vous manque une pièce, contactez votre distributeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce guide. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Nous recommandons la présence de deux adultes pour l'installation de l'équipement.

SUPPORTS AVANT ET ARRIERE



En maintenant la selle, inclinez l'équipement vers l'arrière et faites-le reposer sur ses roues de transport. Fixez le support arrière par-dessous à l'aide de quatre vis hexagonales à tête creuse et des rondelles. Fixez le support avant au cadre à l'aide de deux vis et de deux rondelles. Replacez l'équipement en position normale (il doit reposer sur ses pieds de support).

PEDALES



Les pédales sont repérées par un marquage L (gauche) et R (droite) sur leur axe. Fixez la pédale gauche sur la manivelle gauche en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite sur la manivelle droite, en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Fixer les courroies des pédales en commençant par les fixations situées sur l'équipement. Enfoncer la courroie à travers la bague située sur la pédale et appuyer l'ouverture de la courroie sur la protubérance de la pédale. Fixer les courroies sur la partie externe de la pédale. Enfoncer la courroie à travers la boucle de verrouillage, ce qui va automatiquement la verrouiller. La longueur de la courroie est réglabe. Régler la longueur à l'aide des boucles de verrouillage.

GUIDON



E85: Desserrez le rondelle sur le tube avant et placez le vis de fixation du guidon sans sa position.

Reliez le câble sortant du tube du cadre au connecteur situé en bas du guidon. Déverrouillez la molette de réglage du guidon en la tournant plusieurs fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis en la tirant vers l'extérieur. Faites pénétrer, avec précaution, le fil à l'intérieur du tube du châssis. Insérez le guidon dans le tube du cadre avant. Relâchez la molette lorsque le guidon est réglé à la hauteur souhaitée. Assurez-vous que le guidon est fixé correctement. Serrez la molette de réglage en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

COMPTEUR



Connectez les câbles du guidon aux connecteurs correspondants sur le compteur. Insérez les câbles connectés dans le compteur, mais assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés au moment de connecter le compteur. Placez le compteur à l'extrémité du tube de support du guidon et maintenez-le en place à l'aide de 4 vis de fixation.



SATTEL



Desserrez la vis de blocage du support de la selle, puis tournez le levierde verrouillage supérieur afin de l'aligner avec l'équipement. Mettez lesiège en place dans les rainures du levier de verrouillage inférieur.Tournez le levier de verrouillage supérieur vers le haut des rails deguidage du siège, puis fixez le siège en serrant la vis de blocage.

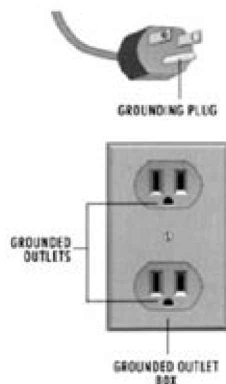


CORDON D'ALIMENTATION

Brancher le cordon de secteur du transformateur sur la prise et et la fiche du transformateur sur le châssis de l'équipement, sur le raccord situé dans la partie supérieure du support arrière. Pour protéger le connecteur, il est conseillé de nouer le cordon autour de la boucle d'un roulette de transport.

ATTENTION !

L'appareil doit être branché sur une prise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. Assurez-vous que le cordon ne passe pas pardessous l'appareil. Il faut toujours couper l'alimentation et débracher l'appareil immédiatement aprés utilisation.



REGLAGES

REGLAGE DE LA SELLE

Réglez la selle à la hauteur adéquate ; en règle générale, la voûte plantaire doit toucher la pédale, au plus bas de sa course, quand la jambe est pratiquement tendue. Resserrez la vis de blocage. Maintenez la selle d'une main et, de l'autre main, tirez la molette de réglage vers l'extérieur pour que le guidon puisse coulisser vers le haut ou le bas. Quand la selle est à la hauteur souhaitée, relâchez le bouton et le verrouillage : la selle se bloque en place. Tournez le bouton de verrouillage dans le sens des aiguilles d'une montre pour le serrer.

ATTENTION ! Assurez-vous toujours que le bouton de verrouillage est correctement serré avant de commencer votre entraînement !

Vous pouvez également régler manuellement l'inclinaison et l'écartement du siège. Pour débloquer la selle, tournez le levier de verrouillage situé sous la selle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Réglez la position de la selle, puis resserrez le levier de verrouillage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

REGLAGE DU GUIDON

Desserrez les vis de fixation du guidon et réglez celuici à l'angle adéquat. Resserrez les vis de fixation. Le design polyvalent du guidon vous permet de choisir la position d'entraînement qui vous convient le mieux : position verticale ou inclinée en avant. Dans les deux cas, gardez toujours votre dos bien droit.

Pour régler la hauteur du guidon, desserrez la molette de réglage sur le tube avant. Tirez-la vers l'extérieur pour pouvoir faire coulisser le guidon vers le haut ou le bas. Relâchez la molette lorsque le guidon est réglé à la hauteur souhaitée. Vous entendez un clic lorsque le tube de fixation du guidon se met en place. Serrez la molette de réglage en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

REGLAGE DE L'INCLINAISON DU COMPTEUR

Réglez l'inclinaison du compteur en fonction de votre taille et de votre position d'exercice.

REGLAGE DES PIEDS DE SUPPORT

Si le vélo n'est pas stable, réglez les vis situées sous les pieds de support jusqu'à ce que l'équipement soit stable.

S'ENTRAINER AVEC TUNTURI

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer

des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Débutez avec une vitesse de pédalage et une resistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

NIVEAU D'ENTRAINEMENT

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls.

MESURE DU POULS A L'AIDE DES CAPTEURS DES POIGNEES

Le pouls est mesuré au niveau des mains par des capteurs situés sur les tubes de poignées. Les capteurs mesurent les impulsions électriques émises par les battements du cœur. Les mesures débutent lorsque les deux capteurs des poignées sont touchés simultanément. Pour que les mesures soient fiables, votre peau doit être légèrement humide et rester en contact permanent avec les capteurs. Si votre peau est trop sèche ou trop humide, la mesure de la fréquence cardiaque au niveau des mains sera moins fiable. Maintenez le haut de votre corps et les paumes de vos mains relâchés et immobiles.

MESURE DU RYTHME CARDIAQUE SANS FIL

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur.

ATTENTION ! Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utilisez un cardiofréquencemètre sans fil.

Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum.

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours.

Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez le formule indicative :

220 - ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT : 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT: 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

ENTRAÎNEMENT ACTIF : 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

COMPTEUR



FONCTIONS

1. BACK/STOP (RETOUR/STOP)
Le bouton BACK/STOP permet de revenir au menu principal et, pendant une séance d'entraînement, de mettre fin à l'entraînement ou d'effectuer des pauses.

2. ZOOM
Zoom sur l'écran graphique d'affichage du profil durant l'entraînement. Appuyer sur la touche ZOOM permet d'agrandir l'image du profil sur l'écran (agrandissement deux, quatre, huit et seize fois), au bout de la cinquième pression, l'image du profil revient à sa taille initiale.

3. TRAINING (ENTRAÎNEMENT)
Le bouton TRAINING permet d'ouvrir le menu TRAINING. Le menu TRAINING comprend les programmes suivants : QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, T-ROAD, T-MUSIC, OWN TRAINING et FITNESS TEST.

4. USER (UTILISATEUR)
Le bouton USER permet d'ouvrir le menu USER. Le menu USER comprend les fonctions suivantes : CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS et USER LOG.

5. BOUTON CENTRAL DE SELECTION
Le bouton central de sélection s'utilise de deux façons :
A) Par rotation Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour faire défiler les menus vers le bas ou la droite et augmenter les valeurs ou la résistance. Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour faire défiler le menu vers le haut ou la gauche et diminuer les valeurs ou la résistance.
B) Par pression Appuyez sur le bouton pour valider la sélection que vous avez effectuée en le tournant. Pendant l'entraînement, vous pouvez valider la fonction qui s'affiche dans la partie centrale inférieure de l'écran.

6. BOUTONS DU LECTEUR MP3
Le bouton + permet d'augmenter le volume.
Le bouton >>I permet de passer au titre suivant.
Le bouton > II permet de lancer et d'interrompre la lecture.
Le bouton I<< permet de revenir au titre précédent.
Le bouton - permet de diminuer le volume.

ECRAN

Au cours de la séance, vous pouvez visualiser les valeurs d'entraînement suivantes sur la gauche de l'écran : durée, distance, énergie dépensée, effort, vitesse de pédalage (RPM), pouls et vitesse.

UTILISATION DU COMPTEUR

Le compteur se met en route dès que l'appareil est mis sous tension, puis en pédalant ou en appuyant sur n'importe quelle touche du compteur. Un témoin de mise en route s'allume sur le compteur. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé (pédalage ou appui sur les touches) pendant 5 minutes, l'unité des compteurs s'éteint automatiquement.

Une fois la session terminée, l'interface conserve en mémoire les valeurs du dernier exercice pour 5 minutes après quoi elles se remettent à zéro.

Des messages de conseil s'affichent à l'écran. Ils sont précédés par la lettre i sur un fond blanc. Vous pouvez supprimer cet affichage en appuyant sur le bouton central de sélection.

Cet équipement (E80/E85 2nd Generation) est compatible avec le logiciel T-Ware^{TM} qui teste et gère votre condition physique. Vous pouvez utiliser ce logiciel en installant le CD rom sur votre ordinateur et en connectant le compteur à l'ordinateur avec le câble joint USB. Adressez-vous à www.tunturi.com pour plus d'informations.

MENU USER

Vous accédez au menu USER en appuyant sur le bouton USER. Nous recommandons de choisir un identifiant d'utilisateur et que vous enregistriez vos données personnelles: les informations sont utilisés par ex. pour procéder à une évaluation plus précise de votre dépense énergétique. Vous pouvez également régler les unités utilisées par le tapis de course et visualiser les valeurs d'utilisation totales du tapis de course.

Lorsque vous choisissez un nom d'utilisateur, vous avez la possibilité d'enregistrer votre séance d'entraînement et d'afficher votre pouls dans différentes couleurs, selon sa fréquence. Une fois votre nom d'utilisateur créé ou sélectionné, il s'affiche dans l'angle supérieur droit de l'écran. Vous pouvez également vous entraîner sans nom d'utilisateur. Dans ce cas, aucun nom d'utilisateur n'est affiché et les valeurs par défaut (45 ans, 70 kg, homme) servent de référence durant votre séance d'entraînement. Vous pouvez enregistrer les données personnelles de 20 utilisateurs maximum.

IMPORTANT ! Si vous souhaitez visualiser les séances

d’entraînement personnelles enregistrées dans votre USER LOG (JOURNAL DE L’UTILISATEUR), n’oubliez pas de sélectionner votre nom d’utilisateur. Vous pouvez également sélectionner votre nom d’utilisateur au cours de votre entraînement en appuyant sur le bouton USER puis en choisissant le nom correspondant. La séance ne sera pas interrompue. Une fois votre nom d’utilisateur sélectionné, vous pouvez revenir aux données relatives à la séance en cours en appuyant sur le bouton BACK/STOP.

IMPORTANT ! Pour enregistrer votre séance d’entraînement, vous devez sélectionner un nom d’utilisateur.

CREATE USER (CRÉER UN UTILISATEUR)

Pour créer un utilisateur :
1. Appuyez sur le bouton USER. Le menu USER apparaît.
2. Sélectionnez CREATE USER en tournant le bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. Sélectionnez une langue en tournant le bouton central de sélection, puis validez en appuyant sur ce bouton.
4. Entrez votre nom. Déplacez-vous d’une lettre à l’autre en tournant le bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection. Une fois votre nom entré, sélectionnez OK et appuyez sur le bouton central de sélection.
5. Sélectionnez les unités que vous souhaitez utiliser. (Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ), ou les correspondances en mesures impériales Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Effectuez votre sélection en tournant le bouton central de sélection, puis validez-la en appuyant sur ce bouton. Vous passez alors directement à la configuration suivante.
6. Sélectionnez le mode d’affichage des valeurs préréglées. COUNT DOWN permet d’afficher les valeurs décroissantes à partir de celle de votre objectif jusqu’à 0. COUNT UP permet d’afficher les valeurs croissantes à partir de 0 et jusqu’à celle de votre objectif. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection. Vous passez alors à la configuration suivante.
7. Sélectionnez votre sexe en tournant le bouton central. Validez votre sélection.
8. Entrez votre âge. Validez votre sélection.
9. Entrez votre taille. Validez votre sélection.
10. Entrez votre poids. Validez votre sélection.
11. Entrez votre pouls maximum. Le compteur calcule votre pouls maximum en utilisant la formule 220 - âge. Si vous connaissez la valeur exacte de votre pouls maximum, réajustez le résultat du calcul du compteur.
12. Entrez votre seuil anaérobie. L’appareil se réfère à votre pouls maximum pour calculer votre seuil anaérobie (80 % de votre pouls maximum). Si vous connaissez la valeur exacte de votre seuil anaérobie, réajustez le résultat du calcul du compteur.
13. Entrez votre seuil aérobie. L’appareil se réfère à votre pouls maximum pour calculer votre seuil aérobie (60 % de votre pouls maximum). Si vous connaissez la valeur exacte de votre seuil aérobie, réajustez le résultat du calcul du compteur.

IMPORTANT ! Le compteur peut enregistrer jusqu’à 20 noms d’utilisateur à la fois.

SELECT/CHANGE USER (SÉLECTIONNER UN UTILISATEUR/CHANGER D’UTILISATEUR)

Une fois votre nom d’utilisateur créé, sélectionnez-le au début de votre séance d’entraînement en choisissant SELECT/CHANGE USER, puis validez-le en appuyant sur le bouton central de sélection.

EDIT USER (MODIFIER UN UTILISATEUR)

Sélectionnez EDIT USER pour modifier vos données utilisateur.

DELETE USER (SUPPRIMER UN UTILISATEUR)

Sélectionnez DELETE USER pour supprimer des utilisateurs. Activez le nom d’utilisateur à supprimer, puis sélectionnez DELETE USER. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.

SETTINGS (CONFIGURATION)

Sélectionnez SETTINGS pour mettre à jour la version du micrologiciel du compteur, régler le contraste de l’écran, visualiser l’ensemble des valeurs de l’équipement et activer ou désactiver le bouton son.

USER LOG (JOURNAL DE L’UTILISATEUR)

Sélectionnez USER LOG pour visualiser les données d’entraînement de l’utilisateur sélectionné. Vous pouvez afficher soit les données de la dernière séance, soit un récapitulatif de l’ensemble des séances de cet utilisateur. Vous pouvez quitter cet affichage en appuyant sur le bouton BACK/STOP.

MENU TRAINING

Vous accédez au menu TRAINING en appuyant sur le bouton TRAINING. Dans le menu TRAINING, vous pouvez sélectionner l’une des sessions d’entraînement suivantes en appuyant sur le bouton central de sélection :

QUICK START

La sélection de démarrage rapide vous permet d’accéder directement à l’exercice

1. Sélectionnez QUICK START. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection et démarrez votre séance d’entraînement en commençant à pédaler.
2. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance (1-58 Nm) à l’aide du bouton central de sélection.
3. Pour interrompre la séance d’entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l’enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

MANUAL (MODE MANUEL)

La sélection MANUAL permet d’augmenter ou de diminuer la résistance à l’aide du bouton central de sélection pendant l’exercice. Vous pouvez augmenter

ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection.

1. Sélectionnez MANUAL.
2. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez vos objectifs pour la séance : durée, distance ou énergie dépensée. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central : réglez la durée (10 à 180 minutes), la distance (3-100 km) ou l'énergie dépensée (50-2000 kcal). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance (1-58 Nm) à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la résistance ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection.
5. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
6. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

TARGET HR

Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau du pouls constant. L'appareil modifie la résistance en fonction de votre pouls afin de maintenir celui-ci au niveau que vous aurez préréglé. Lorsque le pouls augmente, la résistance diminue et vice versa. Il est également possible de modifier la valeur préréglée pendant la session d'entraînement. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

1. Sélectionnez votre TARGET HR (PROGRAMME POULS CONSTANT).
2. Sélectionnez le niveau de pouls (80-220) pour la séance à l'aide du bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez votre objectif de durée pour la séance. La durée est mesurée en temps, en distance ou en énergie dépensée. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central : réglez la durée (10 à 180 minutes), la distance (3-100 km) ou l'énergie dépensée (200-8000 kcal). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
5. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez modifier le pouls (80-220) à l'aide du bouton central de sélection. Pendant l'entraînement, vous avez la possibilité d'afficher la résistance ou le pouls à l'aide du bouton central de sélection.
6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

TARGET EFFORT (PUISSANCE CONSTANTE)

En sélectionnant le programme TARGET EFFORT, vous pouvez vous entraîner à un niveau de puissance constant en watts, c'est-à-dire que l'appareil modifie la résistance en fonction de la vitesse de pédalage. Il est également possible de modifier la valeur de puissance préréglée pendant la session d'entraînement.

1. Sélectionnez TARGET EFFORT.
2. Sélectionnez le niveau de puissance (20-600 W) pour la séance à l'aide du bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez votre objectif de durée pour la séance. La durée est mesurée en temps, en distance ou en énergie dépensée. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central : réglez la durée (10 à 180 minutes), la distance (3-100 km) ou l'énergie dépensée (200-8000 kcal). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
5. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance (20-600 W) à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la résistance ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection.
6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

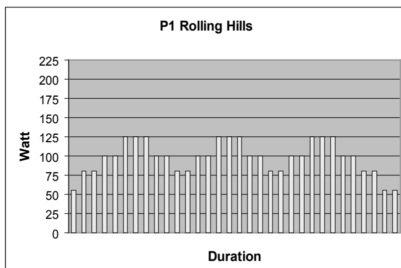
PROGRAMS (PROFILS PREPROGRAMMES)

L'entraînement offerte par la fonction PROGRAMS repose sur des séances indépendantes et individuelles d'exercice, les profils. La sélection PROGRAMS vous permet d'utiliser ou de modifier un profil d'exercice préprogrammé, faisant varier le niveau de résistance d'une façon déterminée par avance.

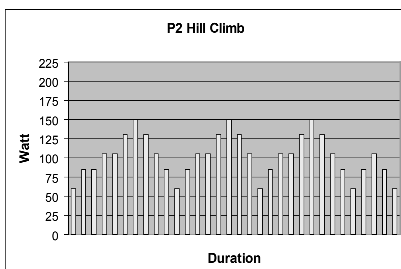
1. Sélectionnez PROGRAMS.
2. Sélectionnez un programme (1-10) en tournant le bouton central de sélection. Les profils P1-P5 sont des programmes de contrôle de puissance et les profils P6-P10 des programmes d'objectif de pouls nécessitant la mesure du pouls. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.

3. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez votre objectif de durée pour la séance. La durée est mesurée en temps ou en distance. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central de sélection : réglez la durée (10-180 minutes) ou la distance (3-100 km). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
5. Démarrez votre programme en commençant à pédaler. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la résistance ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection. L'affichage du pouls nécessite la mesure du pouls.
6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

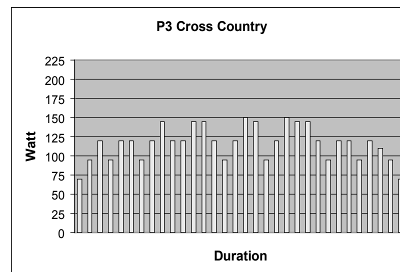
PROFIL P1. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement bas et longs, ce profil convient aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 98 watts, la puissance maximale est 125 watts.



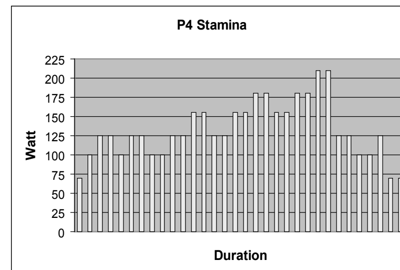
PROFIL P2. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement courts, ce profil convient aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 102 watts, la puissance maximale est 150 watts.



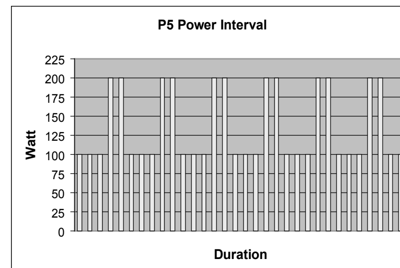
PROFIL P3. Profil d'effort à pics multiples pour améliorer la puissance de vitesse. Les changements de niveau d'effort sont aléatoires et les pics relativement courts, ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 117 watts, la puissance maximale est 150 watts.



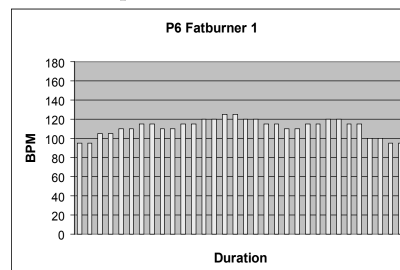
PROFIL P4. Profil d'effort en côte pour améliorer la résistance. Les pics relativement longs sont de plus en plus hauts jusqu'à la fin. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 133 watts, la puissance maximale est 210 watts.



PROFIL P5. Profil à intervalle de puissance régulier dans lequel la différence est marquée entre les pics et le niveau de puissance de base. Avec les profils préprogrammés, la puissance moyenne est de 138 W, le pic est à 200 W. Noter que dans ce profil, il est possible d'échelonner séparément les pics et la résistance de base.

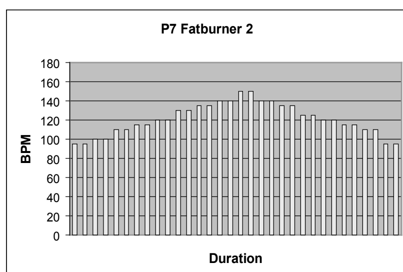


PROFIL P6. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement longs, ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 112, la pouls maximale est 125.

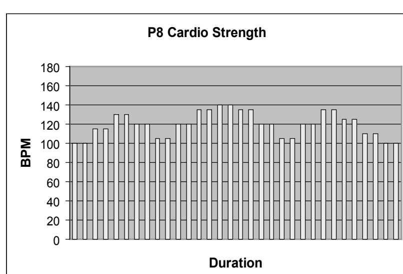


PROFIL P7. Profil cardiaque de côte dans lequel le rythme cardiaque augmente régulièrement jusqu'à la moitié du profil puis redescend tout aussi régulièrement. Ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 121, la pouls

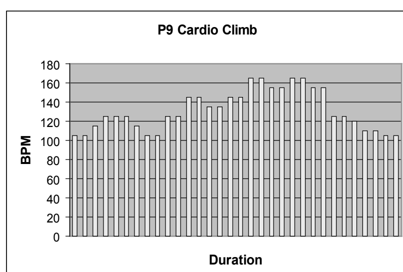
maximale est 150.



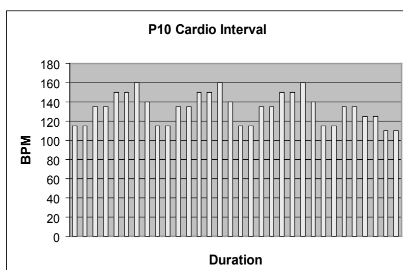
PROFIL P8. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la résistance. Les pics sont relativement longs mais le niveau cardiaque reste relativement constant tout au long du profil. Ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 120, la pouls maximale est 140.



PROFIL P9. Profil cardiaque en côte pour améliorer la résistance. Les pics relativement longs sont de plus en plus hauts jusqu'à la fin. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 131, la pouls maximale est 170.



PROFIL P10. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Des pics relativement longs sont suivis par une phase de récupération régulière. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 133, la pouls maximale est 160.



T-RIDE (ENTRAÎNEMENT SUR TERRAIN RÉEL)

Le programme T-RIDE TRAINING permet de simuler un entraînement sur terrain réel. Au cours de l'entraînement, vous pouvez changer de vitesse à l'aide du bouton central de sélection et visualiser la pente.

1. Sélectionnez T-RIDE.
2. Sélectionnez le terrain et validez votre sélection.
3. Réglez l'heure de début de la séance à l'aide du bouton central de sélection.
4. Réglez l'heure de fin de la séance à l'aide du bouton central de sélection.
5. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez changer de vitesse (1–8) à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la pente ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection. L'affichage du pouls nécessite la mesure du pouls.
6. Une fois la distance effectuée, le compteur émet un bip et la séance d'entraînement prend fin.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

T-ROAD (ENTRAÎNEMENT ROUTE)

IMPORTANT : vous pouvez effectuer une séance de T-ROAD uniquement si la carte mémoire est insérée dans le compteur. Le programme T-ROAD est similaire au programme T-RIDE, à la différence qu'il vous permet également de visualiser votre trajet sur vidéo. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la pente ou la vidéo à l'aide du bouton central de sélection.

T-MUSIC

IMPORTANT : vous pouvez effectuer une séance de T-MUSIC uniquement si la carte mémoire est insérée dans le compteur. Les programmes T-MUSIC sont contrôlés par le pouls. Pendant l'entraînement, le rythme de la musique varie selon le degré d'effort de la séance. La durée du programme T-MUSIC est de 40 minutes. Vous ne pouvez pas modifier le niveau de pouls sélectionné durant l'entraînement. Ce programme nécessite la mesure de votre pouls.

1. Sélectionnez T-MUSIC.
2. Sélectionnez un programme (1–3) à l'aide du bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. Démarrez votre programme en commençant à pédaler. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la résistance ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection.
4. Au bout de 40 minutes, le compteur émet un bip et la séance d'entraînement prend fin.
5. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER

ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

OWN TRAINING (ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ)

Vous pouvez créer et enregistrer jusqu'à 100 programmes d'entraînement sur le compteur.

ENREGISTRER UN PROGRAMME

1. Mettez fin à votre séance d'exercice à l'aide du bouton BACK/STOP.
2. Sélectionnez SAVE AND EXIT, puis validez votre sélection.
3. Donnez un titre à la séance d'entraînement et validez-le en appuyant sur le bouton central de sélection.

IMPORTANT ! Vous pouvez uniquement enregistrer les programmes d'une durée supérieure à 10 minutes.

IMPORTANT ! Pour enregistrer une séance d'exercice, vous devez sélectionner un nom d'utilisateur.

UTILISER DES PROGRAMMES ENREGISTRES

1. Sélectionnez OWN TRAINING.
2. Sélectionnez une séance d'entraînement dans la liste.
3. Sélectionnez la méthode d'exécution souhaitée :
Recourir = répète l'exercice comme il a été enregistré
Modifier = édite la durée de l'exercice avant l'utilisation
Course = compétition contre les résultats du profil enregistré. IMPORTANT ! La fonction Course ne peut utiliser que des profils enregistrés en mode manuel. Avec de tels profils, la résistance est exprimée en Nm.
A) Recourir = commencer l'exercice en pédalant. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection.
B) Modifier = sélectionner avec les touches flèche la durée en temps de l'exercice (Régler la durée, 10 – 180 minutes). Commencer l'exercice en pédalant. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection.
C) Race (Course) = compétition contre les resultats du profil enregistré.
IMPORTANT ! La fonction Race ne peut utiliser que des profils enregistrés en mode manuel. Avec de tels profils, la résistance est exprimée en Nm.
4. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
A) Recourir = commencer l'exercice en pédalant Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection.
B) Modifier = sélectionner avec les touches flèche la durée en temps de l'exercice (Régler la durée, 10 – 180 minutes). Commencer l'exercice en pédalant. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection.
C) Race (course) = A l'aide du bouton central de sélection, sélectionnez le mode course (time (temps) : distance que vous pouvez couvrir en un temps donné; ou distance : rapidité avec laquelle vous pouvez couvrir une distance donnée), puis validez votre sélection à l'aide du bouton central de sélection. Un programme précédemment enregistré s'affiche à l'écran. Démarrez votre course en commençant à pédaler. La bande d'information à l'écran indique si vous êtes en retard ou en avance sur la séance de référence, c'est-à-dire la dernière séance enregistrée sur ce programme. La distance par rapport à la dernière séance enregistrée s'affiche également : la dernière séance enregistrée s'affiche sur une bande verticale bleu clair et votre puissance actuelle sur une bande verticale noire.
5. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

FITNESS TEST (TEST DE FITNESS)

Le test de forme physique du compteur est un test à plusieurs échelons. Le test commence avec une résistance modérée, puis, en fonction du test sélectionné, la résistance augmente régulièrement. Le test à plusieurs échelons est sécuritaire, c'est une méthode submaximale fiable de test de condition physique.
Le test continue jusqu'à ce que le rythme cardiaque souhaité de la personne à tester soit atteint (85% du niveau cardiaque maximal). Le test nécessite l'utilisation d'une ceinture télémétrique. Durant le test, le compteur suit les changements de rythme cardiaque et, sur cette base, évalue le pouvoir d'absorption d'oxygène de la personne. La capacité d'absorption d'oxygène maximale est le meilleur moyen d'évaluer la condition physique d'une personne. À la fin du test, le compteur affiche une évaluation polyvalente de votre niveau de forme physique. Après le test, le compteur affiche plusieurs informations sur votre condition physique : une description et une valeur chiffrée (ml/kg/min).

PREPARER LE TEST

1. Vérifiez que les données associées à votre nom d'utilisateur sont à jour, car le compteur les utilise comme référence pour le test de fitness.
2. Sélectionnez FITNESS TEST.
3. A l'aide du bouton central de sélection, sélectionnez la condition physique qui vous convient le mieux :
inactif = ne pratique pas d'exercice, faible condition physique
actif = fait de l'exercice, condition physique moyenne ou bonne
athlétique = pratique de l'exercice activement, condition physique bonne ou excellente
4. L'écran indique un modèle de test correspondant au niveau de condition physique
Intervalles = durée des niveaux de puissance durant le test
Paliers = niveau de puissance du plateau (un certain nombre de watts); il y a plusieurs échelons dans le test
Demarrage = niveau de puissance de démarrage du test
5. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
6. Si nécessaire, vous pouvez réajuster votre objectif de pouls à l'aide du bouton central de sélection. Validez votre sélection à l'aide du bouton central de sélection.
7. Un message à l'écran vous indique que vous pouvez arrêter le test une fois votre objectif de pouls atteint. Démarrez le test en appuyant sur le bouton central de sélection.

RÉALISATION DU TEST

1. L'écran affiche le modèle d'échelon de test sélectionné. Démarrer le test en pédalant. La courbe de votre rythme cardiaque est représentée sur l'écran par une courbe rouge qui progresse avec l'avancement du test. Le niveau cardiaque souhaité est indiqué par des traits pointillés rouges.

2. Lorsque votre rythme cardiaque atteint le niveau souhaité, le compteur émet un signal sonore et un message apparaît sur l'écran. Nous recommandons d'arrêter le test à ce niveau, mais si votre condition physique est suffisamment bonne, vous pouvez continuer le test. Si le niveau cardiaque souhaité a été correctement paramétré (c-à-d si vous avez donné des indications suffisamment précises sur votre niveau de rythme cardiaque maximal), continuer le test n'améliorera en rien sa précision. Si vous surestimez votre pouls maximum, votre condition physique sera surestimée. De même, si vous sous-estimez votre pouls maximum, votre condition physique sera sous-estimée.

3. Pour mettre fin au test une fois l'objectif de pouls atteint, appuyez sur le bouton BACK/STOP ou cessez de pédaler. Le compteur affiche alors le résultat du test.

A) capacité aérobique = estimation de votre niveau de forme physique au niveau de puissance le plus souvent utilisé et qui indique au mieux votre état de santé physique.

B) valeur MET = nombre indiquant le coefficient théorique d'augmentation de la capacité d'absorption d'oxygène comparativement à une situation de repos totale.

C) ml/kg/min = nombre indiquant la capacité d'absorption d'oxygène de l'organisme, exprimée en millilitres d'oxygène, par minute et par kilo de poids.

D) l/min = nombre indiquant la capacité d'absorption d'oxygène de l'organisme, exprimée en litres d'oxygène par minute. La différence avec la valeur précédente est que ce chiffre ne prend pas le poids de la personne en considération.

E) Wmax = évaluation du niveau de performance maximale en watts.

F) W/kg = proportion entre le niveau de performance maximal et le poids de l'individu.

HOMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORBTION D'OXYGÈNE (VO2MAX)
1 = TRÉS FAIBLE, 7 = EXCELLENTE

AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

FEMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORBTION D'OXYGÈNE (VO2MAX)
1 = TRÉS FAIBLE, 7 = EXCELLENTE

AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

CARTE MEMOIRE

La carte mémoire inclut tous les programmes T-ROAD et T-MUSIC ainsi que certains des programmes T-RIDE.

IMPORTANT : les programmes de la carte mémoire peuvent uniquement être exécutés si la carte mémoire est insérée dans le connecteur du compteur.

LECTEUR MP3

Les commandes du lecteur MP3 sont situées dans la partie inférieure de l'interface utilisateur. La musique MP3 est enregistrée sur la carte mémoire.

MAINTENANCE

Votre ergomètre Tunturi ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.

N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

Le frein électromagnétique forme un champ magnétique capable d'endommager le mécanisme d'une montre ou la bande magnétique des cartes bancaires ou de crédit, si ceux-ci entrent en contact immédiat avec les aimants. Ne tentez jamais de détacher ou d'enlever le frein électromagnétique!

Le frein électromagnétique est basé sur la résistance électromagnétique; le niveau et de résistance est électroniquement mésuré et indiqués en watt sur l'affichage. Par conséquent votre ergomètre Tunturi n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon ce guide d'exercice.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses

composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Veuillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre vélo d'appartement : en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer votre appareil sportif.

Mettez-vous derrière l'appareil. Saisissez l'appareil par la selle et par le guidon. Soulevez l'appareil de façon à ce qu'il repose sur ses roulettes de transport se trouvant dans la partie arrière du châssis et déplacez l'appareil. Reposez l'appareil par terre en le tenant par le guidon et en vous tenant tout le temps derrière l'appareil.

Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur ....95 cm
Hauteur ....62 cm
Largeur..135 cm
Poids ....38 kg

Ce produit réponds aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Ce produit réponds aux normes de sécurité et de précision EN (Classe HA, EN-957, paragraphe 1 et 5).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Tunturi !

INHOUD

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw fietsergometer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw fietsergometer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

GEZONDHEID

- Laat uw conditie door uw huisarts controleren voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen moet u direct stoppen met de training en een arts raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.

DE TRAININGSRUIMTE

- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond. Bescherm de vloer onder de trainer tegen beschadiging.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Tijdens de training is de toegestane gebruikstemperatuur tussen +10º en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

HET GEBRUIK VAN DE TRAINER

- Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Houd bij het op-en afstappen het stuur vast.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
- Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
- Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
- Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
- De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 150 kg.
- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik en light commercial gebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden) of light commercial gebruik (12 maanden). Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje.

De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURI TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Tunturi hometrainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en efficiënte training kunt u vinden op Tunturi's website www.tunturi.com.

HET MONTEREN

Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

1. Frame
2. Achter- en voorsteun
3. Stuurkolom
4. Pedalen (2)
5. Monitor
6. Transformator
7. Set montagegereedschap (onderdelen met * in de onderdelenlijst): bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij het afstellen van de onderdelen kunt gebruiken.

Mocht er een onderdeel ontbreken, neem dan contact op met uw Tunturi dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het ontbrekende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de fietstrainer weggegooid worden. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn bepaald zittend op de fiets. Wij adviseren dat het apparaat wordt geïnstalleerd door twee volwassen personen.

ACHTER- EN VOORSTEUN



Trek door het zadel vast te houden het apparaat naar achteren, zodat het op zijn transportwieltjes rust. Bevestig de achtersteun vanaf onderen met vier binnenzeskantschroeven en sluitringen. Bevestig de voorsteun aan het frame met vier schroeven en sluitringen. Zet het apparaat weer rechtovereind zodat het op de steunvoeten rust.

PEDALEN



De pedalen zijn gemerkt met de letters L (links) en R (rechts). Monteer het linker pedaal op de linker crank door deze tegen de richting van de klok in, vast te draaien. Het rechter pedaal monteert u op dezelfde wijze, maar nu met de klok mee. Bevestig de riemen van de pedalen beginnende vanaf het bevestigingspunt aan de kant van het toestel. Druk de riem door de gleuf in het pedaal en bevestig de opening van de riem aan het uitsteeksel van het pedaal. Bevestig de riemen vervolgens aan de buitenkant van de pedalen. Druk de riem door de gesp, waarna hij automatisch vast zit. De lengte van de riem kan ingesteld worden met behulp van de gespen.

STUURSTANG



E85: Verwijder de ring op de stuursteunbuis en draai de stuurstangknop in de goed vast.

Sluit de kabel die uit de framebuis komt, op de aansluiting aan de onderkant van de stuurstang aan. Trek voorzichtig aan de kabel om te controleren of het verbindingsstuk stevig vast zit. Ontgrendel de vergrendelingsknop van de stuurstang door deze een aantal keren tegen de richting van de klok in te draaien en vervolgens naar buiten te trekken. Berg de kabel

voorzichtig in het frame. Schuif de stuurstang in de voorste framebuis. Laat de vergrendelingsknop los, nadat de stuurstang de gewenste hoogte heeft bereikt. Zorg ervoor dat de stuurstang vergrendeld is. Bevestig en draai de vergrendelingsknop vast door deze met de richting van de klok mee te draaien.

MONITOR



Verbind de kabels van de stuurstang naar de corresponderende aansluitingen van de monitor. Steek de aangesloten kabels in de monitor, maar zorg ervoor dat ze niet beschadigd raken als de monitor wordt bevestigd. Plaats de monitor aan het uiteinde van de steunbuis van de stuurstang en zet hem met 4 bevestigingsschroeven vast.



ZADEL



Draai de borgschroef van de zittinghouder los en draai de bovenste borghendel zo dat deze op één lijn ligt met de uitrusting. Plaats de zitting op de groeven van de onderste borghendel. Draai de bovenste borghendel in de richting van de bovenkant van de zittingrails en borg de zitting door de borgschroef aan te halen.



TRANSFORMATOR

Steek de stekker van de transformator in het contact in het achterframe. Steek dan pas de stekker in het wandstopcontact. Trek na het trainen altijd de stekker van de transformator uit het stopcontact. Het snoer mag niet onder het apparaat doorlopen of op andere wijze afgeklemd worden.

AFSTELLING

INSTELLEN VAN DE ZADELHOOGTE

Het zadel staat op de juiste hoogte als u, met een bijna gestrekt been, met de holte van uw voet het pedaal in de laagste stand kunt aanraken. Draai de vergrendelknop èèn slag los. Hou het zadel met één hand vast en trek met de andere hand de vergrendelingsknop naar u toe om de stuurstang vrij naar boven en beneden te kunnen verplaatsen. Heeft het zadel de juiste hoogte, laat dan de knop los. Het zadel is nu op de juiste hoogte vergrendeld. Draai de vergrendelknop weer vast. Door middel van de schaalverdeling die is aangebracht op de zadelstang, kunt u gemakkelijk onthouden wat voor u de juiste hoogte van het zadel is.

BELANGRIJK! Controleer altijd, vóór u met trainen begint, of de vergrendelknop goed is vastgedraaid!

U kunt de helling en spreiding van de zadel ook handmatig regelen. Ontgrendel de zadelvergrendeling door de borghendel onder het zadel linksom te draaien. Stel het zadel op de gewenste hoogte in en zet de borghendel weer vast door deze rechtsom te draaien.

DE STUURSTANG AFSTELLEN

Draai de knop voor op het stuur los en zet het stuur in de stand die voor u het meest comfortabel aanvoelt. Draai de knop goed vast. Met het ergonomische multigrip stuur kunt u zowel rechtop als met voorover gebogen bovenlichaam trainen. Houd de rug wel altijd recht, dus niet bol of hol.

Stel de hoogte van de stuurstang af door de vergrendelingsknop op de stuursteunbuis te ontgrendelen. Trek de vergrendelingsknop naar buiten, zodat de stuurstang vrij op en neer kan bewegen. Laat deze knop los, nadat de stuurstang de gewenste hoogte heeft bereikt. De stuursteunbuis klikt nu in positie Draai de vergrendelingsknop vast door deze met de richting van de klok mee te draaien.

AFSTELLING MONITORHOEK

Stel de hoek van de monitor zo in dat deze overeenkomt met uw lengte en trainingspositie.

AFSTELLING VAN STEUNVOETEN

Als het apparaat niet stabiel staat, verdraai dan indien nodig de stelschroeven onder de steunvoeten.

FITNESS TRAINING MET TUNTURI

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe training. Het basisidee is een voldoende lichte training die langere tijd kan worden volgehouden. Aërobe training bevordert het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor ook het uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Het menselijk vermogentot het verbranden van vet is afhankelijk van dit zuurstofopnamevermogen.

Aërobe training moet plezierig zijn. Een beetje transpireren mag, maar buiten adem raken niet. Tijdens een oefening moet u gewoon een gesprek kunnen voeren. Door minstens drie keer per week 30 minuten te trainen, bouwt u een basisconditie op die u vervolgens onderhoudt door enkele keren per week te trainen. Vervolgens kunt u uw conditie eenvoudig verbeteren door het aantal trainingen op te voeren. Omdat een zware training voor mensen met overgewicht belastend kan zijn voor hart en bloedvaten is het verstandig te beginnen met een langzame pedaalslag met geringe weerstand. Naarmate de conditie toeneemt, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden opgevoerd.

TRAININGS NIVEAU

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter.

HARTSLAGMETING MET HANDGREEPSENSOREN

De hartslag wordt gemeten aan de handen, door de sensoren op de stuurstang. De sensoren meten elektrische impulsen, die bij de hartslag ontstaan. De meting start als beide sensoren op de stuurstang gelijktijdig worden aangeraakt. Voor een betrouwbare hartslagmeting moet de huid een klein beetje vochtig zijn en moet de huid ononderbroken met de sensoren in contact zijn. Als de huid te droog of te vochtig is, is hartslagmeting via de handen minder betrouwbaar. Probeer uw bovenlichaam en palmen ontspannen en stil te houden.

HARTSLAG METEN

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. Deze trainer heeft een ingebouwde hartslagontvanger voor de bijgeleverde Polar borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender. Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor.

BELANGRIJK! Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken.

Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het fietsen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd.

De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op. Door vocht en transpiratie op de elektrodes kan de zender aan blijven staan. Om lege batterijen te voorkomen maakt u de elektrodes na gebruik goed schoon en droog.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan. Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een teevee of andere electronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

220 - LEEFTIJD

Het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de risicogroepen behoort, vraag dan een arts uw maximale hartslag te bepalen. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER: 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

GEMIDDELDE SPORTER: 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week – heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GETRAINDE SPORTER: 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

MONITOR



TOETSEN

1. BACK/STOP
Gebruik de knop BACK/STOP om terug te keren in het hoofdmenu. Tijdens de training kunt u uw trainingssessie stoppen of onderbreken door op de knop BACK/STOP te drukken.

2. ZOOM
Weergave van het grafisch profiel tijdens de training. Als u op de ZOOM-toets drukt, wordt het profiel op het display groter (2x, 4x, 8x en 16x vergroting). Als u vijf keer op deze knop drukt, komt het profiel weer in zijn oorspronkelijke afmeting op het display.

3. TRAINING
Gebruik de knop TRAINING om het menu TRAINING te openen. Het menu TRAINING bevat de volgende trainingsprogramma's: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, T-ROAD, T-MUSIC, OWN TRAINING en FITNESS TEST.

4. USER
Druk op de knop USER om het menu USER te openen. Het menu USER bevat de volgende functies: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS en USER LOG.

5. KEUZEWIEL
U kunt het keuzewiel op twee manieren gebruiken:
A) Draaien aan het wiel. Door het wiel rechtsom te draaien, kunt u menu's omlaag of naar rechts schuiven en waarden of de weerstand vergroten. Door het wiel linksom te draaien kunt u menu's omhoog of naar links schuiven en waarden of de weerstand verkleinen.
B) Het wiel indrukken. Door het wiel in te drukken kunt u de keuze bevestigen die u eerder hebt gemaakt door aan het wiel te draaien. Tijdens de training kunt u de functie accepteren die onderaan in het midden van het display wordt weergegeven.

6. KNOPPEN VAN MP3-SPELER
Verhoog het volume met de plusknop (+).
Spoel vooruit met de knop >>I.
Start of stop het afspelen van muziek met de knop > II.
Spoel terug met de knop I<<.
Verlaag het volume met de minknop (-).

DISPLAY

Tijdens de training wordt links in het display de volgende informatie weergegeven: tijd, afstand, energieverbruik, inspanning, omw/min, hartslag en snelheid.

MONITORFUNCTIES

De monitor wordt actief wanneer het toestel op de elektricteit wordt aangesloten en u daarna begint te fietsen of op een willekeurige toets drukt. Op de monitor verschijnt dan het Menu TRAINING. Als er 5 minuten geen activiteit is (fietsen, of het indrukken van een toets), schakelt de monitor vanzelf uit. Er blijft, zolang de transformator in het stopcontact aangesloten is, spanning op de elektronica en de monitor staan. De waarden van een onderbroken training worden 5 minuten in het geheugen van de monitor opgeslagen, waarna ze op nul worden gezet.

Op het display worden adviezen weergegeven. Ze worden voorafgegaan door de letter “i” op een witte achtergrond. U kunt deze berichten wissen op het display door het keuzewiel in te drukken.

Deze trainer (E80/E85 2nd Generation) is geschikt voor het gebruik van de T-Ware™ fitness test- en conditie programma. U kunt gebruik maken van deze software op uw PC door middel van het aansluiten van de trainer met een USB kabel (USB aansluiting aan de achterkant van de monitor). Informatie betreffende het T-Ware™ kunt U en Tunturi’s website www.tunturi.com vinden.

MENU USER

U opent het menu USER door op de knop USER te drukken. Wij adviseren u om een gebruikerscode te kiezen en uw persoonlijke gegevens op te slaan. Deze informatie wordt o.a. gebruikt bij het schatten van uw persoonlijke calorieverbruik. Verder kunt u instellen met welke meeteenheden het toestel moet werken en de totaalwaarden van het toestel bekijken.

Als u een gebruikersnaam kiest, kunt u uw trainingssessie opslaan en uw hartslag in verschillende kleuren laten weergeven wanneer uw training is afgestemd op uw hartslag. Als u een gebruikersnaam hebt ingevoerd of een bestaande gebruikersnaam hebt gekozen, wordt deze in de rechterbovenhoek van het display weergegeven. U kunt ook zonder gebruikersnaam trainen. Als u dit doet, wordt geen gebruikersnaam in de rechterbovenhoek van het display weergegeven en worden de standaardinstellingen (45 jaar, 70 kg, man) gebruikt voor uw trainingssessie. U kunt gegevens voor maximaal 20 verschillende gebruikers opslaan.

BELANGRIJK! Als u uw persoonlijke trainingssessies wilt weergeven die zijn opgeslagen in het gebruikerslogboek, dient u altijd uw eigen gebruikersnaam te kiezen. U kunt ook tijdens het trainen beginnen met het gebruiken van een gebruikersnaam door op de knop USER te drukken en vervolgens uw eigen gebruikersnaam te kiezen. Uw trainingssessie wordt dan niet onderbroken. Nadat u uw gebruikersnaam hebt gekozen, kunt u opnieuw de informatie over de training weergeven door op de knop BACK/STOP te drukken.

BELANGRIJK! Om uw trainingsessie te kunnen opslaan, dient u een gebruikersnaam te kiezen.

CREATE USER

U voegt als volgt een gebruiker toe:
1. Druk op de knop USER. Het menu USER wordt geopend.
2. Kies de optie CREATE USER door het aan het keuzewiel te draaien. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Kies een taal door aan het keuzewiel te draaien en bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Voer uw naam in. Selecteer letters door aan het keuzewiel te draaien. Bevestig de geselecteerde letter door het keuzewiel in te drukken. Kies OK nadat u uw naam hebt ingevoerd en druk vervolgens het keuzewiel in.
5. Kies de maateenheden die u wilt gebruiken. (Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ) of de overeenkomstige Engelse eenheden Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Maak uw keuze door aan het keuzewiel te draaien en bevestig de keuze door het keuzewiel in te drukken. U wordt dan automatisch naar de volgende instelling geleid.
6. Selecteer de weergave van de streefwaarde voor de ingestelde waarden. COUNT DOWN - de waarden aflopend van uw streefwaarde naar nul weergeven. COUNT UP - de waarden oplopend weergeven in de richting van uw streefwaarde. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken. U wordt dan naar de volgende instelling geleid.
7. Stel uw geslacht in door aan het keuzewieltje te draaien. Bevestig uw invoer.
8. Stel uw leeftijd in. Bevestig uw invoer.
9. Stel uw lengte in. Bevestig uw invoer.
10. Stel uw gewicht in. Bevestig uw invoer.
11. Stel uw maximale hartslag in. De meter berekent uw geschatte maximale hartslag aan de hand van de formule: 220 - leeftijd. Als u uw exacte maximale hartslag kent, kunt u de geschatte maximale hartslag van de meter wijzigen.
12. Uw anaërobe drempel instellen. Het apparaat gebruikt uw maximale hartslag om een schatting te maken van uw drempelhartslag (80% van uw maximale hartslag). Als u uw exacte anaërobe drempelhartslag kent, kunt u de geschatte waarde van de meter wijzigen.
13. De aërobe drempel instellen. Het apparaat gebruikt uw maximale hartslag om een schatting te maken van uw drempelhartslag (60% van uw maximale hartslag). Als u uw exacte aërobe drempelhartslag kent, kunt u de geschatte waarde van de meter wijzigen.

BELANGRIJK! De meter kan maximaal 20 gebruikersnamen tegelijk opslaan.

SELECT/CHANGE USER

Als u voor uzelf een gebruikersnaam hebt ingevoerd, kiest u deze aan het begin van uw trainingssessie door SELECT/CHANGE USER te selecteren en uw keuze bevestigen met het keuzewiel.

EDIT USER

Door EDIT USER te kiezen kunt u uw gebruikersgegevens wijzigen.

DELETE USER

Door DELETE USER te kiezen kunt u gebruikers verwijderen. Activeer de gebruikersnaam die u wit verwijderen en kies vervolgens DELETE USER. Bevestig de keuze door het keuzewiel in te drukken.

SETTINGS

Door SETTINGS te selecteren kunt u de firmware van de meter updaten, het contrast van het display instellen, de totale waarden van de cyclus weergeven en de knoptonen in of uitschakelen.

USER LOG

Door de optie USER LOG te kiezen, kunt u informatie over de training van de geselecteerde gebruiker weergeven. U kunt informatie over de meest

recente trainingssessie of een samenvatting van alle trainingssessies van de gebruiker weergeven. U verlaat de weergave van deze informatie door op BACK/STOP te drukken.

MENU TRAINING

U opent het menu TRAINING door op de knop TRAINING te drukken. Vanuit het menu TRAINING kunt u een van de volgende trainingssessies kiezen door het keuzewiel in te drukken:

QUICK START

Met Snelstart begint u gelijk met de MANUAL-training, zonder gebruikersinstellingen.

1. Kies QUICK START. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken en begin uw trainingssessie.
2. U kunt de weerstand (1-58 Nm) vergroten of verkleinen met het keuzewiel.
3. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

MANUAL

Met deze optie kunt u uw inspanningsniveau tijdens de training instellen met het keuzewiel.

1. Kies MANUAL.
2. Kies met het keuzewiel uw streefwaarde voor de sessie: tijd, afstand of energieverbruik. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Stel de streefwaarde voor de sessie in met het keuzewiel: tijd (10-180 minuten), afstand (3-100 km) of energieverbruik (50-2000 kcal). Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. U kunt de weerstand (1-58 Nm) vergroten of verkleinen met het keuzewiel. Tijdens de training kunt u de weerstand of hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel.
5. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
6. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

TARGET HR PROGRAMMA VOOR DE STREEFHARTSLAG

Zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Als de hartslag te hoog wordt neemt de weerstand automatisch af, als de hartslag te laag wordt, neemt de weerstand automatisch toe, waardoor u een grotere inspanning moet leveren. De ingestelde hartslagwaarde. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

1. Kies de streefwaarde voor uw hartslag bij TARGET HR.
2. Stel de hartslag (80-220) voor de trainingssessie in met het keuzewiel. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Kies met het keuzewiel de gewenste zwaarte van de sessie in, uitgedrukt in tijd, afstand of energieverbruik. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Stel de streefwaarde voor de sessie in met het keuzewiel: tijd (10-180 minuten), afstand (3-100 km) of energieverbruik (200-8000 kcal). Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
5. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. Met het keuzewiel kunt u de hartslag (80-220) wijzigen. Tijdens de training kunt u de weerstand of hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel.
6. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
7. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

TARGET EFFORT

Door het programma TARGET EFFORT te kiezen, kunt u de gewenste inspanningswaarde in watt instellen. Hierbij wordt de inspanning om de pedalen te bewegen onafhankelijk van de pedaalslagen. De ingestelde inspanningswaarde kan ook tijdens de training worden gewijzigd.

1. Kies TARGET EFFORT.
2. Stel het inspanningsniveau (20-600 W) voor de trainingssessie in met het keuzewiel. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Kies met het keuzewiel de gewenste zwaarte van de sessie in, uitgedrukt in tijd, afstand of energieverbruik. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Stel de streefwaarde voor de sessie in met het keuzewiel: tijd (10-180 minuten), afstand (3-100 km) of energieverbruik (200-8000 kcal). Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
5. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. U kunt de weerstand (20-600 W) vergroten of verkleinen met het keuzewiel. Tijdens de training kunt u de inspanning of hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel.
6. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
7. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

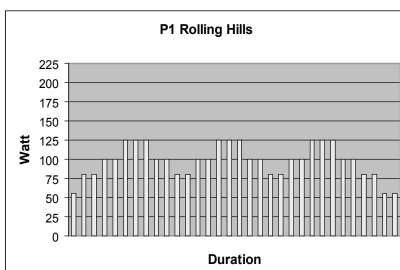
PROGRAMS

Het soort van trainingen die de Program funstie heeft zijn persoonlijk op zichzelf staande trainingen. Vaste of zelf samen te stellen trainingsprofielen. Keuzetoets PROGRAMS laat u voorgeprogrammeerde

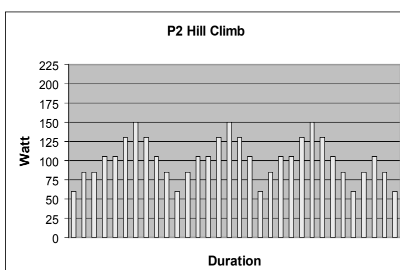
trainingsprofielen gebruiken en wijzigen.

1. Kies PROGRAMS.
2. Kies een programma met het keuzewiel. De profielen P1 t/m P5 zijn wattgeregelde programma's en P6 t/m P10 zijn hartslagprogramma's die hartslagmeting vereisen. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Kies met het keuzewiel de gewenste zwaarte van de sessie in, uitgedrukt in tijd of afstand. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
4. Stel de streefwaarde voor de sessie in met het keuzewiel: tijd (10-180 minuten) of afstand (3-100 km). Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
5. Start het programma door de pedalen te bewegen. U kunt de weerstand vergroten of verkleinen met het keuzewiel. Tijdens de training kunt u de inspanning of hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel. Om de hartslag te kunnen weergeven, moet deze worden gemeten.
6. Wanneer de streefwaarde van de training gehaald is, geeft de monitor een geluidssignaal. U kunt dan echter als u wilt gewoon doorgaan met de training.
7. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

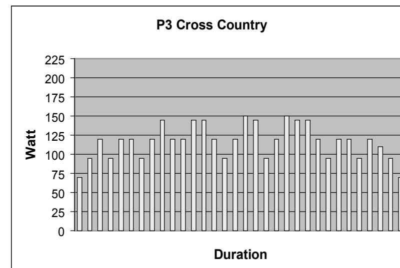
PROFIEL P1. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken duren vrij lang, maar met de instestelde waarden het profiel is geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 98 watt, de piek inspanning is 125 watt.



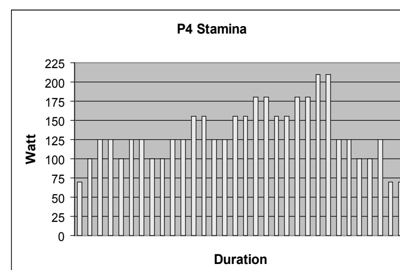
PROFIEL P2. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij kort. Het profiel is geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 102 watt, de piek inspanning is 150 watt.



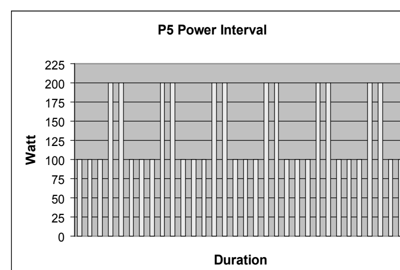
PROFIEL P3. Intensiviteitsprofiel met vele pieken om de explosieve kracht te verbeteren. De inspanning wordt onregelmatig gevarieerd en de pieken duren vrij kort. Het profiel is geschikt voor iedereen. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 117 watt, de piek inspanning is 150 watt.



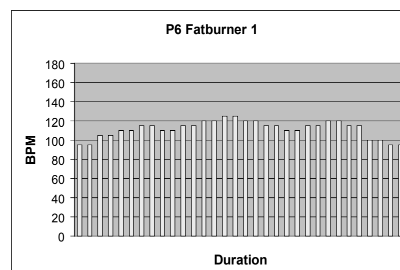
PROFIEL P4. Intensief bergop-profiel voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De vrij lange pieken worden steeds hoger. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde inspanning is 133 watt, de piek inspanning is 210 watt.



PROFIEL P5. Regelmatig intensief intervalprofiel, met duidelijk te onderscheiden piek- en basisvermogen. De standaardinstelling van het vermogen is 138 W, piekvermogen 200 W. Let op, in dit profiel kunt u apart overschakelen tussen piek- en basisweerstanden.

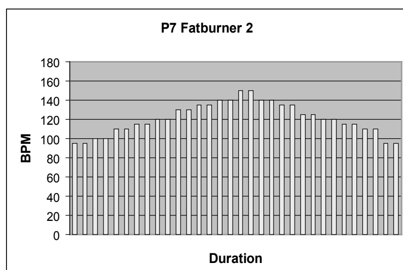


PROFIEL P6. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij lang. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 112, de piek hartslag is 125.

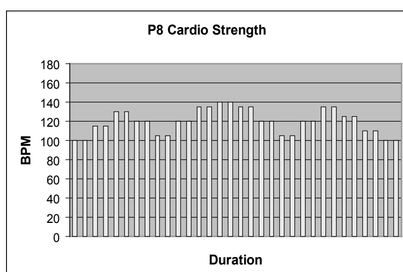


PROFIEL P7. Bergop-hartslagprofiel. Tot halverwege neemt de hartslag gelijkmatig toe en daalt daarna gelijkmatig. Het profiel is ook geschikt voor beginners.

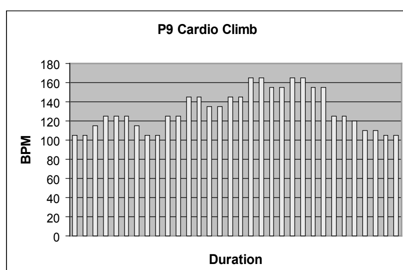
Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 121, de piek hartslag is 150.



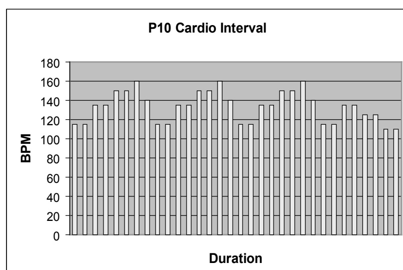
PROFIEL P8. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De pieken duren vrij lang, maar de hartslag blijft steeds tamelijk gelijkmatig. Het profiel is geschikt voor iedereen.
Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 120, de piek hartslag is 140.



PROFIEL P9. Bergop-hartslagprofiel voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De vrij lange pieken worden steeds hoger. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 131, de piek hartslag is 170.



PROFIEL P10. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. Na de vrij lange pieken begint een gelijkmatige herstelfase. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 133, de piek hartslag is 160.



T-RIDE

T-RIDE TRAINING is een simulatie van het fietsen in een natuurlijke omgeving. Tijdens de training kunt u naar een andere versnelling schakelen met het keuzewiel en het hoogteprofiel bekijken.

1. Kies T-RIDE.
2. Kies het terrein en bevestig uw keuze.
3. Stel het beginpunt voor de sessie in met het keuzewiel.
4. Stel het eindpunt voor de sessie in met het keuzewiel.
5. Begin uw sessie door de pedalen te bewegen. U kunt schakelen (versnelling 1 t/m 8) met het keuzewiel. Tijdens de training kunt u het hoogteprofiel of de hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel. Om de hartslag te kunnen weergeven, moet deze worden gemeten.
6. Nadat u de route hebt afgelegd, geeft de meter een pieptoon weer en is de trainingssessie voltooid.
7. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

T-ROAD

BELANGRIJK: u kunt alleen een T-ROAD-trainingssessie uitvoeren als de geheugenstick in de meter is geplaatst. T-ROAD is vergelijkbaar met T-RIDE, maar tijdens een T-ROAD-trainingssessie kunt u ook een video van uw trainingsvorderingen bekijken. Tijdens de training kunt u het hoogteprofiel of de video weergeven met behulp van het keuzewiel.

T-MUSIC

BELANGRIJK: u kunt alleen een T-MUSIC-trainingssessie uitvoeren als de geheugenstick in de meter is geplaatst. T-MUSIC-programma's worden gestuurd door de hartslag. Tijdens de training verandert het tempo van de muziek naargelang de inspanning van de trainingssessie. De lengte van het T-MUSIC-programma bedraagt 40 minuten. U kunt de geselecteerde hartslag niet wijzigen tijdens de training. Het programma vereist hartslagmeting.

1. Kies T-MUSIC.
2. Kies een programma (1 t/m 3) met het keuzewiel. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
3. Start het programma door de pedalen te bewegen. Tijdens de training kunt u de inspanning of hartslag weergeven met behulp van het keuzewiel.
4. Na 40 minuten geeft de meter een pieptoon weer en is de trainingssessie voltooid.
5. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

EIGEN TRAINING

U kunt tot 100 trainingsprogramma's maken en opslaan op de meter.

EEN PROGRAMMA OPSLAAN

1. Beëindig uw trainingsessie door op BACK/STOP te drukken.
2. Kies SAVE AND EXIT en bevestig uw keuze.
3. Voer een naam in voor de trainingssessie en bevestig deze naam met het keuzewiel.

BELANGRIJK! U kunt alleen programma's opslaan die langer dan tien minuten duren.

BELANGRIJK! Om een trainsessie op te slaan dient u een gebruikersnaam te kiezen.

OPGESLAGEN PROGRAMMA'S GEBRUIKEN

1. Kies EIGEN TRAINING.
2. Kies een trainingsessie in de lijst.
3. Kies de gewenste methode voor de uitvoering:
A) Herstart = herhaal de training zoals deze is opgeslagen
B) Aanpassen = bewerk de duur van de opgeslagen training voordat deze in gebruik wordt genomen
C) Race = houd een wedstrijd tegen de opgeslagen trainingsprestatie.
BELANGRIJK! Bij de wedstrijdfunctie kunt u alleen programmaprofielen gebruiken die zijn gemaakt in de manual functie. In dergelijke profielen wordt de weerstand weergegeven in standaard krukasmoment (Nm).
4. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
A) Herstart = begin de training door te gaan fietsen. Stel het inspanningsniveau voor de trainingssessie in met het keuzewiel.
B) Aanpassen = kies de duur van de training met de keuzewiel (SET TIME tussen 10 en 180 min.). Begin de training door te gaan fietsen. Stel het inspanningsniveau voor de trainingssessie in met het keuzewiel.
C) Race = kies met het keuzewiel de racemodus (tijd: de afstand die u in een bepaalde tijd kunt afleggen; of afstand: hoe snel u een bepaalde afstand kunt afleggen) en bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken. Op het display wordt een programma weergegeven dat eerder is opgeslagen. Beweeg de pedalen om met de race te beginnen. De stippellijn op het display geeft aan of u vóór of achter ligt op het schema van de het de meest recent opgeslagen trainingssessie met hetzelfde programma. Ook de afstand ten opzichte van de vorige opgeslagen sessie wordt weergegeven. De vorige opgeslagen trainingssessie word aangeduid met een lichtblauwe verticale stippellijn en uw prestaties tijdens de huidige race worden aangeduid door een zwarte verticale stippellijn.
5. Om de trainingsessie te beëindigen drukt u op de knop BACK/STOP. U kunt de sessie vervolgens afsluiten door de optie EXIT te kiezen, de sessie opslaan in het geheugen door SAVE AND EXIT te kiezen of doorgaan met uw trainingssessie door CONTINUE te kiezen.

CONDITIETEST

De condititetest van de monitor is een meertrapstest. Deze begint met een lichte inspanning, maar afhankelijk van het gekozen testmodel neemt de inspanning gelijkmatig toe. De meertrapstest is een veilige en betrouwbare submaximale manier om de lichamelijke conditie te testen. De test wordt voortgezet tot de individuele streefwaarde voor de hartslag (85 % van uw maximale hartslag) is bereikt. Voor de test is het gebruik van de hartslagriem vereist: tijdens de test houdt de monitor de wijzigingen in de hartslag bij en schat aan de hand daarvan uw maximale zuurstofopnamecapaciteit. De maximale zuurstofopnamecapaciteit is de beste manier om de lichamelijke conditie in te schatten. Na de test geeft de meter uiteenlopende informatie over uw conditie in de vorm van een beschrijving en een numerieke waarde (ml/kg/min).

VOORBEREIDING OP DE TEST

1. Controleer of de gegevens voor uw gebruikersnaam zijn bijgewerkt – de meter gebruikt de gegevens over de gebruiker als uitgangspunt voor de conditietest.
2. Kies FITNESS TEST.
3. Kies met het keuzewiel de conditiecategorie die het meest op u van toepassing is:
A) inactief = beoefent geen lichaamsbeweging, zwakke conditie
B) actief = doet aan lichaamsbeweging, gemiddelde of goede conditie
C) athletisch = doet actief aan lichaamsbeweging, goede of uitstekende conditie
4. Op het display komt het testmodel dat correspondeert met de respectieve conditiecategorie.
A) Tid/Stap = duur van de vermogenstrappen tijdens de test
B) Stappen = vermogen van de trap (in Watt); de test bestaat uit meerdere trappen
C) Eerste fase = inspanningstrap waarmee de test begint
5. Bevestig uw keuze door het keuzewiel in te drukken.
6. Indien nodig kunt u de streefwaarde voor uw hartslag aanpassen met het keuzewiel. Bevestig uw instellingen met het keuzewiel.
7. Het display geeft aan dat u kunt stoppen met de test zodra u de streefwaarde voor uw hartslag hebt bereikt. Start de test door het keuzewiel in te drukken.

UITVOERING VAN DE TEST

1. Op het display komt het gekozen trappenmodel van de test. Begin de test door te gaan fietsen. De curve van uw hartslag wordt in het rood op het display afgebeeld en wordt tijdens de test steeds bijgewerkt. De streefwaarde voor de hartslag is een rode stippellijn.
2. Wanneer uw hartslagniveau de streefwaarde bereikt, geeft de monitor een geluidssignaal en een melding op het display. Wij bevelen u aan om de test nu te stoppen, maar als uw conditie voldoende goed is, kunt u ook doorgaan met de test. Als de streefwaarde voor uw hartslag correct is ingesteld (d.w.z. dat u precies genoeg heeft vastgesteld wat uw maximale hartslag is), levert doorgaan met de test echter geen verbetering in de testnauwkeurigheid op. Als u uw maximale hartslag te hoog inschat, wordt ook uw conditie te hoog ingeschat. Op dezelfde manier wordt uw conditie te laag ingeschat

als u uw maximale hartslag te laag inschat.

3. Om de test te stoppen als u de streefwaarde voor uw hartslag hebt bereikt, drukt u op de knop BACK/STOP of stopt u met het bewegen van de pedalen. De monitor toont vervolgens het testresultaat:

A) aërobische conditie = schatting van uw conditieniveau in het inspanningsgebied dat u meestal
gebruikt en dat het best weergeeft hoe goed uw lichamelijke conditie is.

B) MET-waarde = getal dat het aantal veelvouden aangeeft waarmee de zuurstofopnamecapaciteit van uw
lichaam kan toenemen ten opzichte van een volledige rusttoestand.

C) ml/kg/min = uw zuurstofopnamecapaciteit uitgedrukt in milliliters zuurstof per minuut per kilo lichaamsgewicht.

D) l/min = uw zuurstofopnamecapaciteit uitgedrukt in liters zuurstof per minuut. Het verschil met de voorafgaande waarde is, dat hier geen rekening wordt gehouden met uw lichaamsgewicht.

E) Wmax = schatting van uw maximale prestatieniveau in Watt.

F) W/kg = verhoudingsgetal van uw maximale prestatieniveau en uw gewicht.

MANNEN / MAXIMALE ZUURSTOFOPNAMEVERMOGEN (VO2MAX) 1 = ZEER SLECHT, 7 = UITSTEKEND							
LEEFT.	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

VROUWEN / MAXIMALE ZUURSTOFOPNAMEVERMOGEN (VO2MAX) 1 = ZEER SLECHT, 7 = UITSTEKEND							
LEEFT.	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

GEHEUGENSTICK

De geheugenstick bevat alle programma's van T-ROAD en T-MUSIC en enkele T-RIDE-programma's. **BELANGRIJK:** de programma's op de geheugenstick kunnen alleen worden uitgevoerd als de geheugenstick op de aansluiting van de meter is aangesloten.

MP3-SPELER

De bedieningsknoppen van de MP3-speler bevinden zich onder in de gebruikersinterface. De MP3-muziek wordt opgeslagen op de geheugenstick.

ONDERHOUD

De Tunturi apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.

De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, om regelmatig deze delen te behandelen met een car-wax of teflonolie. Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!

De elektromagnetische weerstand genereert een magnetisch veld dat bijvoorbeeld horloges of de magneetstrip op bank- en creditcards kan beschadigen als deze in direct contact komen met de magneten. Probeer daarom nooit het gedeelte met de elektromagnetische weerstand te openen of te demonteren!

Het elektromagnetische weerstand systeem is gebaseerd op het opwekken van elektromagnetische kracht. Het weerstand niveau en de veranderingen daarvan worden elektronisch gemeten en weergegeven, op het beeldscherm, in Watts. Hierdoor hoeft uw Tunturi fietsergometer niet opnieuw gekalibreerd te worden wanneer deze gemonteerd, onderhouden of gebruikt wordt, geheel volgens de instructies in deze handleiding.

GEBRUIKSSTORINGEN

BELANGRIJK! Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de looptrainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

VERPLAATSEN

Wilt u uw fietstrainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

Schakel bij het verplaatsen van het apparaat altijd eerst de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact!

Ga achter het apparaat staan. Pak met een hand het zadel vast en met de andere het stuur. Plaats een voet op de achtersteun. Kantel het apparaat zo dat het op de transportwieltjes komt te staan. Rij het apparaat op de transportwieltjes naar de andere plek. Laat het apparaat langzaam zakken. Hou daarbij het stuur vast en blijf achter het apparaat staan tot de trainer weer op de grond staat.

Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz.

Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte ....95 cm
Breedte...62 cm
Hoogte ....135 cm
Gewicht ....38 kg

Dit product voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

Dit product voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm HA, EN-957, deel 1 en 5).

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Tunturi trainingspartner!

INDICE

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnasica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

● Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
● Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
● Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

● L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
● Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
● Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
● Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

● Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
● Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
● Non appoggiarsi mai sul pannello.
● Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
● Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.
● Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
● L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
● Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
● Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
● Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
● Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
● L'attrezzo non puó essere usato da persone, il cui peso superi i 150 kg.
● Questo attrezzo é concepito per uso domestico e uso light commercial, per il quale vale la garanzia; per uso domestico 24 mesi e per uso light commercial 12 mesi. Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto di garanzia allegato. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo manuale!

SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI

ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (**www.tunturi.com**).

MONTAGGIO

Aprire l'imballaggio, adagiandolo sul fianco. Estrarre il prodotto dalla scatola e controllare che questa contenga i seguenti componenti:

1. Telaio
2. Supporto posteriore e frontale
3. Pedali (2)
4. Manubrio
5. Interfaccia
6. Trasformatore
7. Utensili (le parti sono segnate con * nella lista pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo)

La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa guida. Se notate le mancanza di qualcosa, contattate il vostro rivenditore indicando modello, numero di serie e codice del ricambio. L'imballaggio è inclusivo

di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità durante l'immagazzinamento e il trasporto. Ricordati di disfartene, dopo il disimballaggio dell'attrezzatura. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento. Si raccomanda di installare l'attrezzo con l'aiuto di un'altra persona.

SUPPORTO POSTERIORE E ANTERIORE



Tenendo saldamente il sedile, inclinare l'attrezzo all'indietro in modo che poggi sulle rotelle da trasporto. Fissare il supporto posteriore dal basso tramite quattro viti esagonali a testa cilindrica e le relative rondelle. Fissare il supporto anteriore al telaio utilizzando quattro viti e rondelle. Riportare l'attrezzo in posizione verticale in modo che poggi sulla pedana di supporto.

PEDALI



I pedali sono distinguibili con i marchi L (sinistro) e R (destro), incisi sul loro asse. Fissa il pedale di sinistra alla pedivella che si trova a sinistra del telaio, girando il pedale in senso antiorario. Allo stesso modo, fissa il pedale di destra alla pedivella di destra, sempre girando in senso antiorario. Fissare le cinghie dei pedali partendo dal raccordo sul lato dell'attrezzo. Inserire la cinghia attraverso la forcella del pedale. Pressare la cinghia nel supporto del pedale. Fissare le cinghie alle superfici esterne dei pedali. Inserire le cinghie attraverso i ganci di fissaggio. L'agganciamento sarà automatico. La lunghezza della cinghia è regolabile. Regolare la lunghezza della cinghia per mezzo dei ganci di fissaggio

MANUBRIO



E85: Rimuovere il rosette che si trova sulla fronte del manubrio e serrare la manopola di fissaggio del manubrio.

Collegare il cavo che parte dal telaio anteriore al connettore che si trova nella parte inferiore del manubrio. Assicurarsi che il cavetto di alimentazione si blocchi, facendo clic nella presa. Allentare la manopola di fissaggio del manubrio ruotandola in senso antiorario, quindi tirarla verso l'esterno. Guidare il cavetto collegato, all'interno del tubo. Inserire il manubrio nel tubo del telaio anteriore. Dopo aver regolato il manubrio nella posizione desiderata, rilasciare la manopola di fissaggio. Accertarsi che il manubrio sia bloccato. Ruotare la manopola di fissaggio in senso orario per serrarla.

MANUBRIO



Collegare i cavi del manubrio ai connettori

corrispondenti sul pannello. Inserire i cavi collegati nel pannello, verificando che non siano danneggiati una volta che il pannello è collegato. Collocare il pannello in posizione all'estremità del tubo di supporto del manubrio e fissarlo utilizzando 4 viti.



SELLA



Allentare la vite di bloccaggio del supporto del sedile e ruotare la leva di bloccaggio superiore fino ad allinearla con l'attrezzo. Inserire il sedile in posizione lungo le scanalature della leva di bloccaggio inferiore. Ruotare la leva di bloccaggio superiore in direzione dei binari del sedile e bloccare il sedile serrando la vite di bloccaggio.



CAVETTO DI ALIMENTAZIONE

Collegare il trasformatore alla presa che si trova sopra il piede d'appoggio posteriore. Collegare il cavo di alimentazione del trasformatore alla presa di corrente. Alla fine dell'allenamento, scollegare il cavetto di alimentazione dalla presa di corrente. Assicurarsi che il cavetto di alimentazione non si trovi sotto l'attrezzatura sportiva.

REGOLAZIONI

POSIZIONAMENTO DELLA SELLA

Posiziona la sella all'altezza a te adatta; la regola di base è che l'arcata inferiore del piede possa raggiungere il pedale, quando la gamba sia tenuta in posizione pressochè diritta e contemporaneamente il pedale si trovi nella sua posizione più bassa. Stringi la vite di fissaggio. Tenendo saldamente il sedile con una mano, tirare la manopola di fissaggio verso l'esterno per consentire il libero movimento del manubrio verso l'alto e verso il basso. Quando l'altezza sia in posizione corretta, fai in maniera che il bloccaggio, per pomello e seggiolino, venga a trovarsi al posto giusto. Gira il pomello di bloccaggio in senso orario, per stringerlo.

AVVERTENZA! Assicurati sempre che il pomello di bloccaggio sia stretto bene, prima di dar via agli allenamenti!

Per aggiustare la posizione orizzontale della sella, in avanti o all'indietro, sbloccare il sedile girando in senso antiorario la leva di blocco situata sotto il sedile. Regolare il sedile nella posizione desiderata e stringere la leva di blocco girandola in senso orario.

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Regolare l'altezza del manubrio allentando la manopola di fissaggio sul tubo di supporto del manubrio. Tirare la manopola di fissaggio verso l'esterno in modo da far scorrere il manubrio verso il basso o verso l'alto. Rilasciare la manopola dopo aver regolato il manubrio sull'altezza desiderata. Il tubo di supporto del manubrio scatta in posizione. Ruotare la manopola di fissaggio in senso orario per serrarla.

Allenta il pomello grigio, che si trova sulla fronte del manubrio, e aggiusta la posizione del manubrio stesso, fino a che tu raggiunga una posizione confortevole per il training. Stringi il pomello grigio con cura. Il design del manubrio vi permette di allenarvi sia in posizione eretta cosi come inclinati in avanti in entrambi i casi ricordatevi di mantenere dritta in schiena.

REGOLAZIONE DELL'INCLINAZIONE DEL PANNELLO

Impostare l'inclinazione del pannello in modo che corrisponda alla propria altezza e alla posizione di allenamento.

REGOLAZIONE DELLA PEDANA DI SUPPORTO

Se l'attrezzo non è stabile, è necessario regolare le viti situate sotto la pedana di supporto.

TRAINING CON LA TUNTURI

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intesità ma di lunga durata per persone di tutte le età. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo umano di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve sopratutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovreste mai andare in debito di ossigeno duranto l'allenamento. Per esempio, mentre si pedala si dovrebbe riuscire a parlare.

Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perchè un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrapeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso.

BATTITO CARDIACO

Il cardiofrequenzimetro, che permette di controllare anche la circolazione superficiale, è integrato nel corrimano. I sensori installati, rivelano la frequenza cardiaca quando l'utente appoggia entrambe le mani sul corrimano. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore.

RILEVAZIONE DEL BATTITO CARDIACO TRAMITE SENSORI NEL MANUBRIO

Il battito cardiaco viene misurato dalle mani mediante i sensori disposti sul manubrio. I sensori rilevano gli impulsi elettrici generati dal battito cardiaco. La misurazione inizia quando entrambi i sensori del manubrio vengono toccati simultaneamente. Per garantire una misurazione affidabile del battito cardiaco, è necessario che la pelle sia leggermente umida e a continuo contatto con i sensori. Se la pelle è troppo asciutta o bagnata, la misurazione del battito cardiaco attraverso le mani risulta meno affidabile. Cercare di mantenere la parte superiore del corpo e i palmi delle mani rilassati e fermi.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA CON LA CINTURA

La misurazione telemetrica è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico.

ATTENZIONE! Coloro i quali sono portatori di pacemaker devono consultare il proprio medico, che indicherà o meno la possibilità di utilizzare l'attrezzo con questo tipo di cardiofrequenzimetro.

Se volete misurare le pulsazioni in questo modo durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle, ma non cosi stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo o è circa 1 m. nella portata di trasmissione. Se allacciate le cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi.

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi i di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1.5 m. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consummando la batteria. Ecco perche' è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni. Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovverossia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

220 - ETÀ

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno gruppo a rischio, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI: 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

TRAINER: 60-70 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

TRAINER ATTIVO: 70-80 % del massimo di pulsazioni

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti ”endurance”.

PANNELLO



TASTI FUNZIONE

1. BACK/STOP
Utilizzare il pulsante BACK/STOP per ritornare al menu principale. Durante l’allenamento, è possibile arrestare o interrompere momentaneamente la sessione premendo il pulsante BACK/STOP.

2. ZOOM
Osservare il profilo grafico visualizzato durante l’allenamento. Pressando il tasto ZOOM è possibile ingrandire il grafico del profilo (2, 4, 8 e 16 volte). Questa funzione è ciclica, cioè dopo l’ingrandimento di 16 volte, pressando ancora una volta il tasto, il grafico torna al suo formato originario.

3. TRAINING
Utilizzare il pulsante TRAINING per accedere al menu TRAINING. Nel menu TRAINING sono disponibili i seguenti programmi di allenamento: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, T-ROAD, T-MUSIC, OWN TRAINING e FITNESS TEST.

4. USER
Utilizzare il pulsante USER per accedere al menu USER. Nel menu USER sono disponibili le seguenti funzioni: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS e USER LOG.

5. MANOPOLA DI SELEZIONE
La manopola di selezione funziona in due modi:
A) Tramite rotazione. Ruotando la manopola in senso orario, è possibile scorrere i menu verso il basso o verso destra nonché aumentare i valori selezionati e la resistenza. Ruotando la manopola in senso antiorario, è possibile scorrere i menu verso l’alto o verso sinistra nonché diminuire i valori selezionati e la resistenza.
B) Tramite pressione. Premendo la manopola, è possibile confermare il valore selezionato. Durante l’allenamento, è possibile confermare la funzione visualizzata in basso al centro del display.

6. PULSANTI MP3 PLAYER
Aumentare il volume con il pulsante +.
Avanzare nella sequenza di riproduzione tramite il pulsante >>I.
Avviare e interrompere la riproduzione musicale con il pulsante > II.
Tornare indietro nella sequenza di riproduzione con il pulsante I<<.
Diminuire il volume con il pulsante -.

DISPLAY

Durante l’allenamento, è possibile visualizzare i seguenti valori nella parte sinistra del display: tempo, distanza, consumo di calorie, sforzo, RPM, battito cardiaco e velocità.

USO DEL PANNELLO ELETTRONICO

Il pannello si attiva, collegando il cavo di alimentazione alla presa di corrente, iniziando poi a pedalare, oppure pressando uno dei tasti del pannello stesso. In questo caso, il display visualizza il Menu TRAINING. Il pannello spegne da solo dopo 5 minuti di non-uso.

Si riattiva operando l’interfaccia, l’interfaccia salva per 5 minuti i valori dell’allenamento interrotto, dopo di che li azzera.

Sul display vengono visualizzati alcuni consigli, preceduti dalla lettera i su sfondo bianco. È possibile rimuovere questi messaggi dal display premendo la manopola di selezione.

Questo attrezzo (E80/E85 2nd Generation) è compatibile con il software di T-Ware™. Puoi quindi lavorare con il T-Ware™ installandolo sul tuo PC e connettendo il pannello al PC con il cavo USB. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (www.tunturi.com).

MENU USER

Per accedere al menu USER premere il pulsante USER. Raccomandiamo di selezionare il codice utente e di inserire i propri dati personali: questi dati vengono utilizzati dall’attrezzo per calcolare, per esempio, il consumo calorico dettagliato dell’utente. Inoltre, sarà importante selezionare le unità di misura desiderate e verificare tutti i parametri di funzionamento. Se si seleziona un nome utente, è possibile salvare la sessione di allenamento e visualizzare durante l’allenamento i livelli personali in diversi colori in base al proprio battito cardiaco. Il nome utente creato o già esistente viene visualizzato durante l’allenamento nell’angolo in alto a destra del display. È possibile tuttavia eseguire l’allenamento senza un nome utente. In tal caso, non viene visualizzato il nome utente nell’angolo in alto a destra del display e per la sessione di allenamento

verranno utilizzate le impostazioni predefinite (45 anni, 70 kg, maschio). È possibile salvare i dati di al massimo 20 utenti diversi.

IMPORTANTE! Se si desidera visualizzare le sessioni di allenamento personali salvate in USERLOG, è necessario selezionare sempre il proprio nome utente. È possibile inoltre selezionare un nome utente durante la sessione di allenamento premendo il pulsante USER e selezionando il proprio nome utente. L'allenamento non viene interrotto. Dopo aver selezionato il nome utente, è possibile ritornare ai dati di allenamento premendo il pulsante BACK/STOP.

IMPORTANTE! Se si desidera salvare la sessione di allenamento, è necessario selezionare un nome utente.

CREATE USER

Creazione di un utente:
1. Premere il pulsante USER. Viene visualizzato il menu USER.
2. Selezionare CREATE USER ruotando la manopola di selezione. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Selezionare una lingua ruotando la manopola di selezione, quindi confermare la voce premendo la manopola.
4. Inserire il nome. Spostarsi da una lettera all'altra ruotando la manopola di selezione. Confermare la lettera selezionata premendo la manopola di selezione. Dopo aver inserito il nome, selezionare OK e premere la manopola di selezione.
5. Selezionare le unità di misura desiderate. (Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ) o le unità anglosassoni corrispondenti Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Selezionare una voce ruotando la manopola di selezione, quindi confermarla premendo la manopola. Viene visualizzata automaticamente l'impostazione successiva.
6. Selezionare il display di riferimento per i valori impostati. COUNT DOWN consente di visualizzare i valori in senso decrescente a partire dal valore di riferimento verso lo zero. COUNT UP consente di visualizzare i valori in senso crescente verso il valore di riferimento. Confermare la selezione premendo la manopola. Viene visualizzata l'impostazione successiva.
7. Selezionare il sesso ruotando la manopola di selezione. Confermare la selezione.
8. Impostare l'età. Confermare la selezione.
9. Impostare l'altezza. Confermare la selezione.
10. Impostare il peso. Confermare la selezione.
11. Impostare il battito cardiaco minimo. Il pannello calcola una stima del battito cardiaco massimo mediante la formula 220 - età. Se si conosce l'esatto battito cardiaco massimo, è possibile regolare quello stimato fornito dal pannello.
12. Impostare la soglia anaerobica. L'attrezzo utilizza il battito cardiaco massimo per effettuare un stima della soglia anaerobica (80% del battito cardiaco massimo). Se si conosce l'esatta soglia anaerobica, è possibile regolare quella stimata fornita dal pannello.
13. Impostare la soglia aerobica. L'attrezzo utilizza il battito cardiaco massimo per effettuare un stima della soglia anaerobica (60% del battito cardiaco massimo). Se si conosce l'esatta soglia aerobica, è possibile regolare quella stimata fornita dal pannello.

IMPORTANTE! Il pannello è in grado di memorizzare contemporaneamente fino a 20 nomi utente.

SELECT/CHANGE USER

Dopo aver creato un nome utente, selezionarlo all'inizio dell'allenamento tramite il pulsante SELECT/CHANGE USER, quindi confermarlo utilizzando la manopola di selezione.

EDIT USER

Selezionare EDIT USER, per modificare i dati utente.

DELETE USER

Selezionare DELETE USER per cancellare un utente. Attivare il nome utente da cancellare, quindi selezionare DELETE USER. Confermare la selezione premendo la manopola di selezione.

SETTINGS

Selezionare SETTINGS per aggiornare la versione del firmware del pannello, regolare il contrasto del display, visualizzare i valori totali dell'attrezzo e attivare/disattivare il tono dei pulsanti.

USER LOG

Selezionare USER LOG per visualizzare i dati di allenamento dell'utente selezionato. È possibile visualizzare i dati dell'ultima sessione di allenamento o un riepilogo di tutte le sessioni dell'utente. Per uscire dalla schermata dei dati di allenamento, premere BACK/STOP.

MENU TRAINING

Per accedere al menu TRAINING premere il pulsante TRAINING. Nel menu TRAINING è possibile selezionare una delle seguenti sessioni di allenamento premendo la manopola di selezione.

QUICK START

Con questo selezione è possibile iniziare subito il programma di allenamento MANUAL senza altre impostazioni utente.

1. Selezionare QUICK START. Confermare la selezione premendo la manopola di selezione e avviare l'allenamento iniziando a pedalare.
2. È possibile aumentare o diminuire la resistenza (1-58 Nm) utilizzando la manopola di selezione.
3. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

MANUAL

Durante l'allenamento, la funzione MANUAL consente di cambiare il livello di sforzo tramite la manopola di selezione. La funzione MANUAL permette di cambiare il carico agendo sui bottoni con freccia in alto ed in basso durante l'allenamento.

1. Selezionare MANUAL.
2. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere i valori di riferimento per la sessione: tempo, distanza o consumo di calorie. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Impostare i valori di riferimento per la sessione utilizzando la manopola di selezione: tempo (10-180 minuti), distanza (3-100 km) o consumo di calorie (50-2000 kcal). Confermare la selezione premendo la manopola.
4. Avviare l'allenamento iniziando a pedalare. È possibile aumentare o diminuire la resistenza (1-58 Nm) utilizzando la manopola di selezione. Durante l'allenamento, è possibile visualizzare la resistenza o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione.
5. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possible continuare regolarmente l'allenamento.
6. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

PROGRAMMA A PULSAZIONE COSTANTE (TARGET HR)

Ritmo cardiaco al quale volete allenarvi e l'attrezzo regolerà la resistenza in modo da farvi mantenere questo valore. Se il battito tende a salire, il carico diminuirà e viceversa. Il valore impostato può anche essere cambiato durante la seduta. E' raccomandabile usare il sistema di rilevazione telemetrico.

1. Selezionare TARGET HR.
2. Impostare il livello di battito cardiaco (80-220) per la sessione di allenamento utilizzando la manopola di selezione. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere la durata di riferimento per la sessione misurata in tempo, distanza o consumo di calorie. Confermare la selezione premendo la manopola.
4. Impostare i valori di riferimento per la sessione utilizzando la manopola di selezione: tempo (10-180 minuti), distanza (3-100 km) o consumo di calorie (200-8000 kcal). Confermare la selezione premendo la manopola.
5. Avviare l'allenamento iniziando a pedalare. Utilizzando la manopola di selezione, è possibile modificare il livello di battito cardiaco (80-220). Durante l'allenamento, è possibile visualizzare la resistenza o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione.
6. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possible continuare regolarmente l'allenamento.
7. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

TARGET EFFORT

Selezionando il programma TARGET EFFORT, è possibile impostare i valori di sforzo (in watts) desiderati, ad esempio il carico durante la pedalata è indipendente dalle rotazioni del pedale. Il valore di sforzo impostato può essere modificato durante la seduta.

1. Selezionare TARGET EFFORT.
2. Utilizzando la manopola di selezione, impostare il livello di sforzo (20-600 W) per la sessione di allenamento. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere la durata di riferimento per la sessione misurata in tempo, distanza o consumo di calorie. Confermare la selezione premendo la manopola.
4. Impostare i valori di riferimento per la sessione utilizzando la manopola di selezione: tempo (10-180 minuti), distanza (3-100 km) o consumo di calorie (200-8000 kcal). Confermare la selezione premendo la manopola.
5. Avviare l'allenamento iniziando a pedalare. È possibile aumentare o diminuire la resistenza (20-600 W) utilizzando la manopola di selezione. Durante l'allenamento, è possibile visualizzare lo sforzo o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione.
6. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possible continuare regolarmente l'allenamento.
7. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

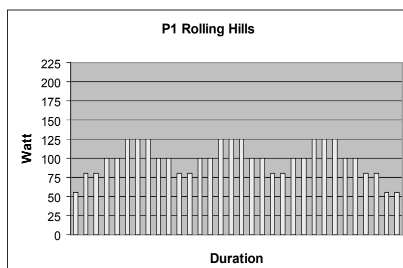
PROGRAMS (PROFILI DI ESERCIZIO PREIMPOSTATI)

La forma di esercizio che la funzione PROGRAMS permette è quella basata su esercizi individuali, separati o profili di esercizio. Il tasto PROGRAMS ti permette all'editing dei profili di esercizio preprogrammati, nei quali il livello di resistenza varia in maniera predeterminata.

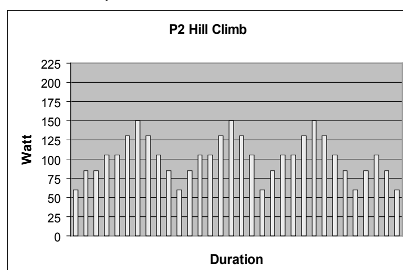
1. Selezionare PROGRAMS.
2. Selezionare un programma (1-10) tramite la manopola di selezione. I profili P1-P5 sono programmi per il controllo dello sforzo mentre i profili P6-P10 sono programmi che richiedono la misurazione del battito cardiaco. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere la durata di riferimento per la sessione misurata in tempo o distanza. Confermare la selezione premendo la manopola.
4. Impostare i valori di riferimento per la sessione utilizzando la manopola di selezione: tempo (10-180 minuti) o distanza (3-100 km). Confermare la selezione premendo la manopola.
5. Avviare il programma iniziando a pedalare. È possibile aumentare o diminuire la resistenza utilizzando la manopola di selezione. Durante l'allenamento, è

possibile visualizzare lo sforzo o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione. Per visualizzare il battito cardiaco, è necessario che venga misurato.
6. Alla fine dell'allenamento, il pannello emetterà un segnale acustico. Nonostante questo, è possible continuare regolarmente l'allenamento.
7. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

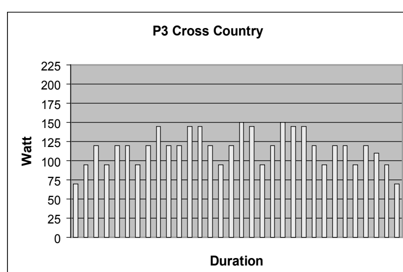
PROFILO P1. Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe, ma con valore preimpostato, questo profilo è per i principianti. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 98 watts, valore max assoluto di sforzo è 125 watts.



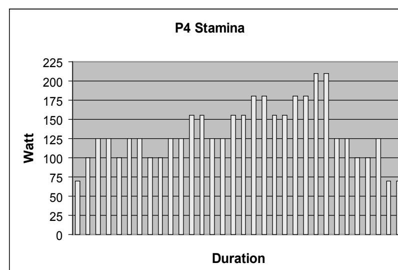
PROFILO P2. Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite sono relativamente brevi e quindi questo profilo è indicato per i principianti. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 102 watts, valore max assoluto di sforzo è 150 watts.



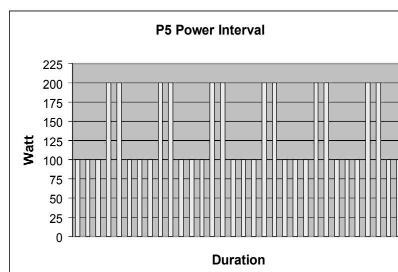
PROFILO P3. Profilo carico versatile per migliorare la velocità. Le variazioni di carico sono irregolari e le salite relativamente brevi. Questo prifilo è indicato per tutti. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 117 watts, valore max assoluto di sforzo è 150 watts.



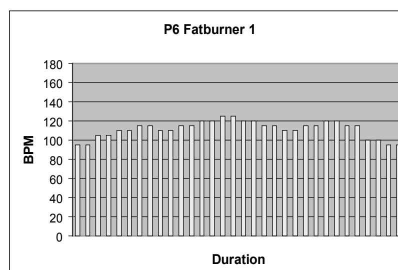
PROFILO P4. Profilo carico in salita per migliorare la resistenza. Le salite sono particolarmente lunghe, si protraggono fino alla fine del profilo e sono in progressione una più lunga dell'altra. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 133 watts, valore max assoluto di sforzo è 210 watts.



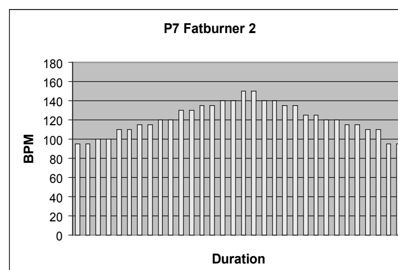
PROFILO P5. Profilo intervallo a variazioni costanti del carico, dove è chiara la differenza tra i livelli massimi e quelli di base. I valori preimpostati di questo programma, Prevedono in carico di base di 138 W e massimo di 200 W. Questo profilo permette di scalare separatamente i livelli di base e massimi.



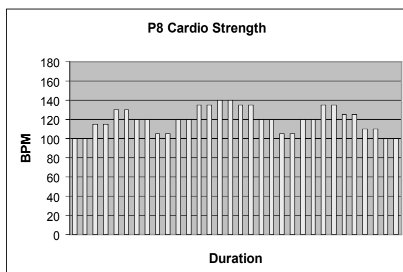
PROFILO P6. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe. Cinonostante questo profilo è indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 112, il valore max di pulsazioni è 125.



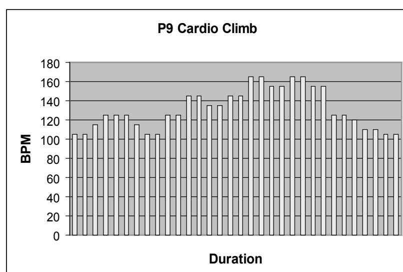
PROFILO P7. Profilo salita con controllo della frequenza cardiaca. In questo profilo la frequenza cardiaca viene fatta aumentare progressivamente fino a metà dell'allenamento e poi ridotta in modo costante. Questo profilo è particolarmente indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 121, il valore max di pulsazioni è 150.



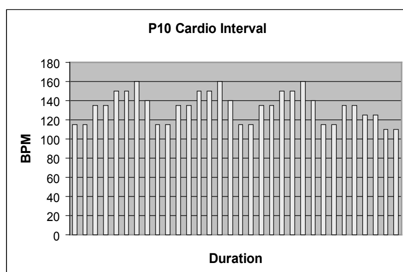
PROFILO P8. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare la resistenza. Le salite sono abbastanza lunghe. Ciononostante il profilo permette di mantenere costante la frequenza cardiaca. Questo profilo è indicato per tutti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 120, il valore max di pulsazioni è 140.



PROFILO P9. Profilo frequenza cardiaca in salita per migliorare la resistenza. Le salite sono particolarmente lunghe, si protraggono fino alla fine del profilo e sono in progressione una più lunga dell'altra. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 131, il valore max di pulsazioni è 170.



PROFILO P10. Profilo frequenza cardiaca con tre salite er migliorare l'assimilazione di ossigeno. Salite abbastanza lunghe seguite da sezioni pianeggianti per il recupero. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 133, il valore max di pulsazioni è 160.



T-RIDE

Il programma T-RIDE TRAINING simula la pedalata su un terreno normale. Durante l'allenamento, è possibile modificare gli attrezzi tramite la manopola di selezione e visualizzare il profilo di altitudine.

1. Selezionare T-RIDE.
2. Selezionare il terreno e confermare la selezione.
3. Impostare il punto di partenza della sessione tramite la manopola di selezione.
4. Impostare il punto di arrivo della sessione tramite la manopola di selezione.
5. Avviare l'allenamento iniziando a pedalare. Utilizzando la manopola di selezione, è possibile modificare gli attrezzi (1-8). Durante l'allenamento, è possibile visualizzare il profilo di altitudine o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione. Per visualizzare il battito cardiaco, è necessario che venga misurato.
6. Dopo aver completato il percorso, viene emesso un segnale acustico e la sessione di allenamento viene terminata.
7. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

T-ROAD

IMPORTANTE: è possibile eseguire una sessione di allenamento T-ROAD solo quando la memory stick è inserita nel pannello. T-ROAD è simile a T-RIDE, con la differenza che il primo programma consente di visualizzare l'avanzamento su un video. Durante l'allenamento, è possibile visualizzare il profilo di altitudine o il video utilizzando la manopola di selezione.

T-MUSIC

IMPORTANTE: è possibile eseguire una sessione di allenamento T-MUSIC solo se la memory stick è inserita nel pannello. I programmi T-MUSIC sono controllati tramite battito cardiaco. Durante l'allenamento, viene modificato il ritmo musicale in base al livello di sforzo della sessione. La durata del programma T-MUSIC è di 40 minuti. Durante l'allenamento non è possibile modificare i valori selezionati per il battito cardiaco. Questo programma richiede la rilevazione del vostro ritmo cardiaco.

1. Selezionare T-MUSIC.
2. Selezionare un programma (1-3) tramite la manopola di selezione. Confermare la selezione premendo la manopola.
3. Avviare il programma iniziando a pedalare. Durante l'allenamento, è possibile visualizzare lo sforzo o il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione.
4. Dopo 40 minuti, viene emesso un segnale acustico e la sessione di allenamento viene terminata.
5. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

ALLENAMENTO PERSONALE

Il pannello consente di creare e memorizzare fino a 100 programmi di allenamento.

MEMORIZZAZIONE DI UN PROGRAMMA

1. Per terminare la sessione di allenamento, premere BACK/STOP.
2. Selezionare SAVE AND EXIT e confermare la selezione.

3. Inserire un nome per la sessione e confermarlo tramite la manopola di selezione.

IMPORTANTE! È possibile salvare programmi di durata non superiore a 10 minuti.

IMPORTANTE! Per salvare una sessione di allenamento, è necessario selezionare un nome utente.

USO DEI PROGRAMMI MEMORIZZATI

1. Selezionare OWN TRAINING.
2. Nell'elenco selezionare una sessione di allenamento.
3. Selezionare il metodo di esecuzione desiderato:
A) Ripeti = esegue il programma cosi come è stato memorizzato.
B) Imposta= modifica la durata del programma memorizzato, prima dell'inizio dell'esercizio.
C) Corsa = per competere contro il risultato di allenamento memorizzato.
NOTA BENE! La funzione gara può essere utilizzata solo se il profilo del programma è stato creato in modalità manuale. In questo tipo di profili, la resistenza è indicata come coppia costante (Nm).
4. Confermare la selezione premendo la manopola.
A) Ripeti = iniziare l'esercizio, pedalando. È possibile scalare il programma utilizzando la manopola di selezione.
B) Imposta = modifica la durata del programma con la manopola di selezione (impostare la durata tra 10 e 180 minuti). Iniziare l'esercizio pedalando. È possibile scalare il programma utilizzando la manopola di selezione.
C) Race = utilizzando la manopola di selezione, scegliere la modalità di scorsa (tempo: la distanza percorsa in un determinato arco di tempo o distanza: la velocità con cui si percorre una determinata distanza) e confermarla tramite la manopola di selezione. Sul display viene visualizzato il programma precedentemente memorizzato. Per avviare la corsa, iniziare a pedalare. La linea sul display indica la posizione dell'utente rispetto all'allenamento di riferimento, che corrisponde all'ultima sessione salvata mediante questo programma. Viene visualizzata anche la distanza rispetto all'ultima sessione salvata: l'ultima sessione salvata è indicata da una linea verticale blu, mentre l'avanzamento della corsa è indicato da una linea verticale nera.
5. Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante BACK/STOP. A questo punto, è possibile interrompere definitivamente la sessione premendo EXIT, salvare la sessione selezionando SAVE AND EXIT o continuare l'allenamento premendo CONTINUE.

FITNESS TEST

Il test della condizione fisica impostato nel pannello è a carico variabile. Il test inizia con un carico leggero che, in base alla selezione fatta, cresce gradatamente col passare del tempo. Questo tipo di test incrementale permette di verificare la condizione fisica in modo affidabile e senza ricorrere ai carichi massimi. Il test continuerà fino a quando la persona non avrà raggiunto la sua frequenza cardiaca target (85% della frequenza cardiaca massima). Il test richiede l'uso del cardiofrequenzimetro. Durante il test, il pannello monitora le variazioni di frequenza cardiaca e, sulla base di queste, calcola la capacità massima polmonare della persona interessata. Proprio attraverso la capacità polmonare massima, è possibile valutare la condizione fisica della persona. Dopo aver eseguito il test, vengono visualizzate varie informazioni sulla forma fisica: una descrizione e un valore numerico (ml/kg/min).

PREPARAZIONE AL TEST

1. Assicurarsi che i dati associati al nome utente siano aggiornati. Il pannello utilizza i dati dell'utente come base per il test di controllo.
2. Selezionare FITNESS TEST.
3. Utilizzando la manopola di selezione, scegliere la categoria più indicata per la propria forma fisica.
A) inattivo = non pratica attività sportiva, condizione fisica insufficiente.
B) attivo = pratica attività sportiva, condizione fisica media o buona.
C) atletico = pratica attività sportiva, condizione fisica buona o ottima.
4. Il pannello visualizza il tipo di test relativo alle diverse classi di condizione fisica.
A) intervallo tempo = durata dei livelli di carico durante il test.
B) intervallo watts = carico del livello (in Watt); il test prevede diversi livelli.
C) primo stadio = livello di inizio del test.
5. Confermare la selezione premendo la manopola.
6. Se necessario, è possibile modificare il valore di riferimento per il battito cardiaco utilizzando la manopola di selezione. Confermare le impostazioni utilizzando la manopola di selezione.
7. Sul display viene indicato quando è possibile interrompere il test dopo aver raggiunto il battito cardiaco di riferimento. Avviare il test premendo la manopola di selezione.

ESECUZIONE DEL TEST

1. Il pannello visualizza il profilo del test selezionato. Iniziare il test, pedalando. Il livello massimo della frequenza cardiaca raggiunta viene evidenziata con una curva rossa, che viene tracciata dal pannello durante il test. Il valore target è invece evidenziato dalla curva tracciata con una riga tratteggiata rossa.
2. Quando la frequenza cardiaca raggiunge il valore target, il pannello emetterà un segnale acustico ed evidenzierà un messaggio. Raccomandiamo di finire il test a questo livello se la vostra condizione fisica non vi permette di continuare. Se il valore target è stato impostato correttamente (cioè se avete inserito un valore massimo di frequenza cardiaca vicino a quello reale), la continuazione del test non inciderà più sull'accuratezza della misurazione. Se si sopravvaluta il proprio battito cardiaco massimo, il risultato del test verrà calcolato in eccesso. Allo stesso modo, se si sottovaluta il proprio battito cardiaco massimo, il risultato del test verrà calcolato in difetto.
3. Per interrompere il test una volta raggiunto il battito cardiaco di riferimento, premere il pulsante BACK/STOP o smettere di pedalare. In questo caso, il display visualizza la schermata con i risultati finali.
A) condizione aerobica = valutazione della condizione fisica all'interno dei livelli di carico maggiormente utilizzati. Questo risultato indica al meglio il livello

della condizione fisica.
B) Valore MET = valore che indica la crescita potenziale della capacità polmonare sotto sforzo rispetto alla situazione di riposo assoluto.
C) ml/kg/min = valore che indica la capacità polmonare in millilitri al minuto di ossigeno nell'organismo per chilo corporeo.
D) l/min = valore che indica la capacità polmonare in litri al minuto di ossigeno. La differenza tra il valore precedente sta nel fatto che in quest'ultima non viene considerato il peso corporeo.
E) Wmax = stima del proprio livello massimo di rendimento in Watt.
F) W/kg = rapporto tra il livello massimo di rendimento ed il peso corporeo.

UOMINI / CAPACITÀ MASSIMA DI IMMISSIONE DI OSSIGENO (VO2MAX)
1 = MOLTO BASSO, 7 = OTTIMO

ETÀ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

DONNE / CAPACITÀ MASSIMA DI IMMISSIONE DI OSSIGENO (VO2MAX)
1 = MOLTO BASSO, 7 = OTTIMO

ETÀ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

MEMORY STICK

La memory stick contiene tutti i programmi T-ROAD e T-MUSIC e alcuni programmi T-RIDE.
IMPORTANTE: i programmi contenuti nella memory stick, possono essere eseguiti solo inserendo la memory stick nel connettore del pannello.

MP3 PLAYER

I pulsanti di comando del lettore MP3 sono posizionati nella parte inferiore dell'interfaccia utente. I brani musicali MP3 sono contenuti nella memory stick.

MANUTENZIONE

Questo l'attrezzo Tunturi richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.

Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi.

Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.

Il freno elettromagnetico crea un campo magnetico molto forte, in grado di danneggiare il meccanismo di un orologio o i dati di identificazione apposti sui nastri magnetici delle carte di credito o bank-card, qualora tali oggetti vengano a trovarsi a contatto immediato con i magneti. Non cercare mai di staccare o rimuovere il freno elettromagnetico!

Il freno elettromagnetico è basato su resistenza elettromagnetica; il livello ed i cambiamenti di resistenza elettromagnetcamente sono misurati ed indicati some watt sullo schermo. Di consequenza il vostro ergometro Tunturi non deve essere ricalibrato una volta montato ed usato o controllato seguendo le istruzioni di questa guida.

DISTURBI DURANTE L'USO

ATTENZIONE! Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione della bicicletta, perchè un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti:

Stacca sempre la corrente e togli il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo!

Mettetevi dietro l'attrezzo. Impugnate la sella con una mano e il manubrio con l'altra. Alzate l'attrezzo in modo che appoggi solo sulla ruota posteriore. Spostate l'attrezzo dove volete. Riappoggiate la parte anteriore al suolo con attenzione.

Lo spostamento dell'attrezzo può danneggiare alcuni tipi di pavimento, come per esempio il parquet. Raccomandiamo quindi di proteggere adeguatamente il pavimento.

Per prevenire eventuali difetti al funzionamento dell'attezzo, devi conservarla, al riparo dalla polvere, in un posto asciutto, dove la temperatura sia quanto più possibile costante.

DATI TECNICI

Lunghezza ....95 cm
Larghezza ....62 cm
Altezza ....135 cm
Peso ....38 kg

Il prodotto soddisfa ai criteri stabiliti dalle direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

Il prodotto è in conformità con gli standars EN per la precisione e la sicurezza (Classe HA, EN-957, parti 1 e 5).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

AVVERTENZA! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Tunturi!

INDICE

INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

● Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
● Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
● Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.'

OBSERVACIONES SOBRE ELEJERCICIO

● La máquina no se debe usar a la intemperie.
● Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
● Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
● En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C.
La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

● Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
● Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
● Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
● Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
● Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
●No se apoye nunca sobre la interfaz de usuario.
● Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
● Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
● Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
● No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
● El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 150 kg.
● El equipo ha sido diseñado para un uso en casa y uso ligeramente comercial. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses) y ligeramente comercial (12 meses), excluidos gimnasios. Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en el libro de garantía suministrado con el equipo. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI

DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Entcontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (**www.tunturi.com**).

MONTAJE

Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

1. Cuadro
2. Soporte trasero y delantero
3. Pedales (2 piezas)
4. Manillar
5. Contador
6. Transformador
7. Juego de herramientas (piezas han marcado con * en la lista): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo.

Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato

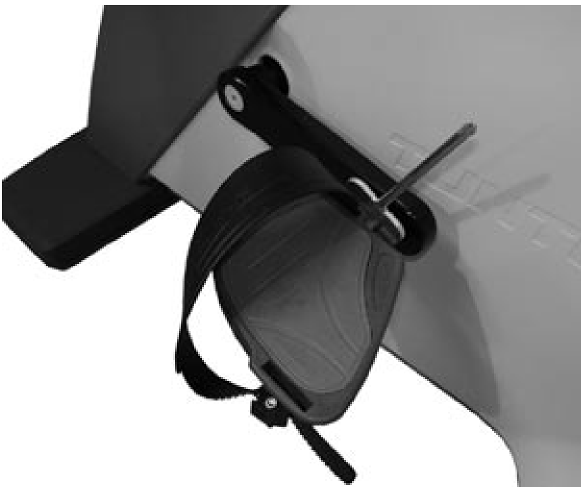
para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Es aconsejable que la instalación de la bicicleta la realicen dos adultos.

SOPORTE TRASERO Y DELANTERO



Sujetando por el sillín, inclinar la bicicleta hacia atrás de modo que repose sobre las ruedas de transporte. Montar el soporte trasero desde abajo con los cuatro tornillos Allen y arandelas. Acoplar el soporte delantero al cuadro con cuatro tornillos y arandelas. Devolver la bicicleta a su posición erecta de modo que descanse sobre las patas de soporte.

PEDALES



Los pedales se distinguen por las marcas L (izquierdo) y R (derecho) en su eje. Fijar el pedal izquierdo a la biela del pedal izquierdo girándolo contra-reloj, y el pedal derecho a la biela del pedal derecho girándolo en el sentido del reloj. Fije las correas de los pedales empezando con el anclaje que está en el lado del aparato. Haga pasar la correa a través del alza situada en el pedal y presione la correa en la apertura del saliente situado en el pedal. Sujete las correas al lateral exterior del pedal. Introduzca la correa a través de la hebilla de cierre, cerrándose entonces automáticamente. La longitud de la correa es graduable. Regule la longitud mediante la hebilla de cierre.

MANILLAR



E85: Aflojar la arandela situada en el frente del manillar y coloque el pomo del manillar.

Acoplar el cable proveniente del tubo del cuadro al conector de la parte inferior del manillar. Compruebe si ha quedado bien sujeto, tirando suavemente del cable. Abra la pieza de bloqueo del manillar girándola en sentido contrario a las agujas del reloj varias vueltas y tirando después hacia fuera. Atornille el cable con cuidado dentro del tubo del cuadro. Introduzca el manillar en el tubo del cuadro delantero. Suelte la pieza de bloqueo una vez que el manillar se encuentre en el nivel adecuado. Asegúrese de que el manillar esté bloqueado. Apriete la pieza de bloqueo girándola en el sentido de las agujas del reloj.

CONTADOR



Enchufar los cables del manillar en los conectores correspondientes del contador. Insertar los cables conectados en el contador asegurándose de que no

resultan dañados al montar el contador. Colocar el contador en posición en el extremo del tubo de soporte del manillar y montarlo con los 4 tornillos de sujeción.



SILLÍN



Aflojar el tornillo de bloqueo del soporte del asiento y girar la palanca superior de bloqueo hasta que quede alineada con la máquina. Colocar el asiento en su posición en las ranuras de la palanca inferior de bloqueo. Girar la palanca superior de bloqueo hacia la parte de arriba de las guías del asiento y bloquear éste apretando el tornillo de bloqueo.



CABLE DE CONEXIÓN

Conecte el transformador al conector que hay justo sobre el soporte trasero. Conecte después el cable del transformador a la corriente. Desenchufe siempre el aparato de ejercicio de la corriente y quite el cable del aparato inmediatamente después de usarlo. Asegúrese de que el cable no queda debajo del aparato.

AJUSTES

AJUSTE DEL SILLÍN

Póngalo a la altura precisa para Ud. La regla básica es que el arco del pie debe alcanzar el pedal en su punto más bajo con la pierna casi derecha. Fije el tornillo de traba. Sujetar el sillín con una mano y, con la otra, tirar del pomo de bloqueo hacia afuera de modo que el manillar pueda moverse libremente hacia arriba y hacia abajo. Una vez alcanzada la altura deseada, soltar el pomo y el sillín se bloquea en su lugar. Hacer girar el pomo de bloqueo en el sentido del reloj para ajustarla.

NOTA: Verifique siempre que la perilla de bloqueo esté adecuadamente ajustado antes de empezar el ejercicio.

Para ajustar la posición horizontal del sillín hacia adelante o hacia atrás, aflojar el sillín girando la palanca de bloqueo situada debajo de éste en el sentido contrario a las agujas del reloj. Ajustar el sillín en la posición deseada y apretar la palanca de bloqueo girándola en el sentido de las agujas del reloj.

AJUSTE DEL MANILLAR

Aflojar el pomo situada en el frente del manillar y ajustar la posición del mismo hasta que sienta una posición de ejercicio confortable. Ajustar cuidadosamente el pomo. El diseño del manillar le permite hacer ejercicio con la espalda casi recta o con el cuerpo inclinado hacia delante. Pero incluso en esta última posición debe mantener la espalda recta.

Ajuste el manillar a la altura que desee aflojando el pomo de bloqueo situada en el tubo de soporte del manillar. Tire de le pomo de bloqueo hacia fuera para poder mover el manillar hacia arriba y abajo. Suelte el pomo una vez que el manillar se encuentre a la altura adecuada. El tubo de soporte del manillar se encajará entonces en su lugar haciendo “clic”. Apriete el pomo de bloqueo girándola en el sentido de las agujas del reloj.

AJUSTE DE LA INCLINACIÓN DEL CONTADOR

Establecer la inclinación del contador de modo que se ajuste a la altura y posición de ejercicio del usuario.

AJUSTE DE LAS PATAS DE SOPORTE

Si el equipo no tiene la suficiente estabilidad, ajustar los tornillos situados bajo las patas de soporte según sea necesario.

EJERCICIOS CON TUNTURI

Cuando Ud. no ha hecho ejercicios físicos por largo tiempo, debe chequear su condición y consultar a un

médico si tiene más de cuarenta años, su condición física es deficiente, tiene alguna enfermedad crónica o problemas de salud, o tiene heridas o problemas musculares. Las personas con enfermedades cardíacas, respiratorias, o cualquier otro factor de riesgo, deben terminantemente hacerse chequear la condición física antes de comenzar el entrenamiento. Para ejercicios de resistencia, es bueno entrenar por lo menos tres veces por semana, pero recordando que para su salud siempre será mejor una vez por semana que ninguna. Los efectos del ejercicio se notarán después de unas pocas semanas. Si está en muy mal estado, comience con un trabajo de 20 minutos. Cuando su estado haya mejorado, puede ejercitarse entre 30 y 60 minutos, dependiendo de sus metas.

NIVEL DE EJERCICIO

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco.

MEDICIÓN DEL RITMO CARDÍACO MEDIANTE LOS SENSORES DEL MANILLAR

El ritmo cardíaco se mide en las manos mediante los sensores ubicados en el manillar. Estos sensores miden los impulsos eléctricos generados por los latidos del corazón. La medición comienza al tocar simultáneamente ambos sensores del manillar. Para garantizar una medición fiable, la piel debe estar ligeramente húmeda y el contacto con los sensores debe ser continuo. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, la medición del ritmo cardíaco será menos fiable. Se debe intentar mantener el torso y las palmas relajados y quietos.

MEDIDA DEL RITMO CARDÍACO CON UN CINTURÓN

La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético.

NOTA: Si Usted tiene incorporado un marcapasos, consulte a su médico antes de utilizar un monitor inalámbrico del ritmo cardiaco.

Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m.

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso. Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

220 - EDAD

El máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno grupo de riesgo, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

PRINCIPIANTE: 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

También recomendable para ”vigilantes de peso”, convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

ENTRENAMIENTO: 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

ENTRENAMIENTO ACTIVO: 70-80 % del ritmo cardíaco máximo

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

CONTADOR



TECLAS DE FUNCIÓN

1. BACK/STOP
Utilice el botón BACK/STOP para volver al menú principal. Pulse el botón BACK/STOP para hacer una pausa o detener el entrenamiento.

2. ZOOM
Visualización del perfil gráfico durante el entrenamiento. Presionando la tecla ZOOM la imagen de perfil aumenta en la pantalla (dos, cuatro, ocho y dieciséis veces) hasta que al presionar por quinta vez la imagen de perfil vuelve a su tamaño inicial.

3. TRAINING
Pulse el botón TRAINING para abrir el menú TRAINING. El menú TRAINING incluye los siguientes programas de entrenamiento: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, OWN TRAINING y FITNESS TEST.

4. USER
Pulse el botón TRAINING para abrir el menú TRAINING. El menú TRAINING incluye los siguientes programas de entrenamiento: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, T-ROAD, T-MUSIC, OWN TRAINING y FITNESS TEST.

5. DIAL DE SELECCIÓN
El dial de selección se puede utilizar de dos modos:
A) Girándolo. Gire el dial a la derecha para desplazarse hacia abajo o hacia la derecha en los menús y para incrementar los valores o la resistencia. Gire el dial a la ixquierda para desplazarse hacia arriba o hacia la izquierda en los menús y para disminuir los valores o la resistencia.
B) Pulsándolo. Pulse el dial para aceptar la selección realizada al girarlo. Durante el entrenamiento, puede aceptar la función que aparezca en el centro de la parte inferior de la pantalla.

6. BOTONES DEL REPRODUCTOR MP3

Suba el volumen mediante el botón +.
Avance en la lista de reproducción mediante el botón >>I.
Inicie y detenga la reproducción de la música mediante el botón > II.
Retroceda en la lista de reproducción mediante el botón I<<.
Baje el volumen mediante el botón -.

PANTALLA

Durante el entrenamiento puede ver los valores de tiempo, distancia, consumo energético, esfuerzo, RPM, ritmo cardíaco y velocidad, en la parte izquierda de la pantalla.

FUNCIONAMENTO DEL INTERFAZ

El contador se activa la conectar el equipo a la fuente de alimentación y pedaleando o presionando cualquier tecla del contador a continuación. En el contador aparece entonces el menú de puesta en marcha. Si no pulsa ninguna tecla ni toca el pedal durante más de cinco minutos, el contador se desconecta automáticamente.

Los valores del ejercicio que se ha interrumpido se guardan en la memoria de la interfaz de usuario durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, se ponen a cero.

En la pantalla aparecen consejos. Antes de que se muestren, verá un símbolo de una letra i sobre un fondo blanco. Puede quitar los mensajes de la pantalla pulsando el dial de selección.

Este equipo (E80/E85 2nd Generation) es compatible con T-Ware™, programa de ordenador que revisa y monitoriza el fitness. Usted puede poner en uso el programa T-Ware™ instalandolo en su ordenador y conectando el monitor al ordenador con el cable USB. Entcontrará información sobre el uso de T-Ware™ en el sitio de Tunturi en Internet (www.tunturi.com).

MENÚ USER

Acceda al menú USER pulsando el botón USER. El contador se activa la conectar el equipo a la fuente de alimentación y pedaleando o presionando cualquier tecla del contador a continuación. En el contador aparece entonces el menú de puesta en marcha.

Al seleccionar un nombre de usuario, puede guardar sus sesiones de entrenamiento y mostrar sus niveles cardíacos en diferentes colores dependiendo del esfuerzo. Al crear un nombre de usuario o utilizar uno existente, éste aparecerá en la esquina superior derecha de la pantalla. También puede utilizar la máquina sin ningún nombre de usuario. En este caso, no se mostrará ningún nombre de usuario y se utilizarán los valores predeterminados para la sesión de entrenamiento (hombre de 45 años y 70 kg de peso). Puede guardar los datos de hasta 20 usuarios.

IMPORTANTE Si desea ver las sesiones de entrenamiento personal guardadas en USER LOG, no olvide seleccionar su nombre de usuario. También puede utilizar un nombre de usuario en cualquier momento de su sesión de entrenamiento pulsando el botón USER y seleccionando su nombre. No se interrumpirá la sesión de entrenamiento. Después de seleccionarlo, pulse el botón BACK/STOP para volver a los datos del entrenamiento.

IMPORTANTE Si desea guardar su sesión de entrenamiento, debe seleccionar un nombre de usuario.

CREATE USER
Para crear un usuario:
1. Pulse el botón USER. Aparece el menú USER.
2. Seleccione CREATE USER girando el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
3. Gire el dial de selección para seleccionar un idioma y púlselo para confirmar la selección.
4. Introduzca su nombre. Gire el dial de selección para moverse de una letra a otra. Confirme la letra seleccionada pulsando el dial. Una vez que haya introducido el nombre, seleccione OK y pulse el dial de selección.
5. Seleccione las unidades que desea utilizar. (Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ), o las unidades imperiales correspondientes Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Realice su selección girando el dial de selección y pulsándolo para confirmar. Aparecerá automáticamente en el siguiente valor.
6. Seleccione la pantalla de objetivo para los valores programados. COUNT DOWN muestra los valores según disminuyen desde su objetivo hasta cero. COUNT UP muestra los valores según aumentan hacia su objetivo. Confirme la selección pulsando el dial. Aparecerá en el siguiente valor.
7. Establezca su sexo girando el dial de selección. Confirme la selección.
8. Establezca su edad. Confirme la selección.
9. Establezca su altura. Confirme la selección.
10. Establezca su peso. Confirme la selección.
11. Establezca su ritmo cardíaco máximo. El contador calcula su ritmo cardíaco máximo estimado mediante la fórmula 220 - edad. Si conoce su ritmo cardíaco máximo exacto, ajuste el ritmo proporcionado por el contador.
12. Establezca su umbral anaeróbico. El equipo utiliza su ritmo cardíaco máximo para calcular una estimación de su umbral de ritmo cardíaco
(un 80% del ritmo cardíaco máximo). Si conoce su ritmo cardíaco de umbral anaeróbico exacto, ajuste la estimación proporcionada por el contador.
13. Establezca el umbral aeróbico. El equipo utiliza su ritmo cardíaco máximo para calcular una estimación de su umbral de ritmo cardíaco
(un 60% del ritmo cardíaco máximo). Si conoce su ritmo cardíaco de umbral aeróbico exacto, ajuste la estimación proporcionada por el contador.

IMPORTANTE El contador puede guardar hasta 20 nombres de usuario cada vez.

SELECT/CHANGE USER
Una vez que haya definido su nombre de usuario, selecciónelo al comienzo de su sesión de entrenamiento mediante SELECT/CHANGE USER y confirme la selección mediante el dial.

EDIT USER
Edite sus datos de usuario mediante EDIT USER.

DELETE USER
Borre usuarios mediante DELETE USER. Active el nombre de usuario que desea borrar y seleccione DELETE USER. Confirme la selección pulsando el dial de selección.

SETTINGS
Mediante SETTINGS puede actualizar la versión del firmware del contador, ajustar el contraste de la pantalla, ver los valores totales de la bicicleta y activar o desactivar los sonidos de los botones.

USER LOG
Mediante USER LOG puede consultar los datos de entrenamiento del usuario seleccionado. Puede consultar los datos de la última sesión de entrenamiento o un resumen de todas las sesiones del usuario. Salga de los datos de entrenamiento pulsando BACK/STOP.

MENÚ TRAINING

Acceda al menú TRAINING pulsando el botón TRAINING. En el menú TRAINING, seleccione una de las sesiones de entrenamiento siguientes pulsando el dial de selección:

QUICK START

Activar el contador y pulsando el dial accede inmediatamente al ejercicio MANUAL sin configuración del usuario.

1. Seleccione QUICK START. Confirme la selección pulsando el dial de selección y comience la sesión de entrenamiento pedaleando.
2. Aumente o disminuya la resistencia (de 1 a 58 Nm) mediante el dial de selección.
3. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

MANUAL

Le permite programar su nivel de esfuerzo durante el entrenamiento con el dial de selección. Aumente o disminuya la resistencia mediante el dial de selección.

1. Seleccione MANUAL.
2. Seleccione su objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo, distancia o consumo energético. Confirme la selección pulsando el dial.
3. Programe el objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo (de 10 a 180 minutos), distancia (de 3 a 100 km) o consumo energético (de 50 a 2000 kcal).

Confirme la selección pulsando el dial.
4. Comience la sesión de entrenamiento pedaleando. Aumente o disminuya la resistencia (de 1 a 58 Nm) mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte la resistencia o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección.
5. Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.
6. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

PROGRAMA TARGET HR

(PULSO PROGRAMADO)

Con este programa podrá programar el ritmo de su pulso, es decir, la resistencia del ergómetro variará para que su pulso se mantenga al ritmo programado. Si sus pulsaciones aumentan, la resistencia se reduce automáticamente y viceversa. También podrá cambiar el ritmo del pulso durante el ejercicio. El programa requiere medir las pulsaciones.

1. Seleccione TARGET HR.
2. Programe el nivel cardíaco (de 80 a 220) para la sesión de entrenamiento mediante el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
3. Seleccione la duración de la sesión medida en tiempo, distancia o consumo energético. Confirme la selección pulsando el dial.
4. Programe el objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo (de 10 a 180 minutos), distancia (de 3 a 100 km) o consumo energético (de 200 a 8000 kcal). Confirme la selección pulsando el dial.
5. Comience la sesión de entrenamiento pedaleando. Puede cambiar el nivel cardíaco (de 80 a 220) mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte la resistencia o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección.
6. Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.
7. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

TARGET EFFORT

Programe el valor de esfuerzo deseado en watios seleccionando el programa TARGET EFFORT. De este modo, por ejemplo, el esfuerzo del pedaleo será independiente de la rotación del pedal. También podrá cambiar el valor de esfuerzo durante el entrenamiento.

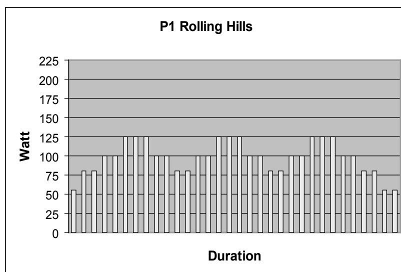
1. Seleccione TARGET EFFORT.
2. Programe el nivel de esfuerzo (de 20 a 600 W) de la sesión de entrenamiento mediante el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
3. Seleccione la duración de la sesión medida en tiempo, distancia o consumo energético mediante el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
4. Programe el objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo (de 10 a 180 minutos), distancia (de 3 a 100 km) o consumo energético (de 200 a 8000 kcal). Confirme la selección pulsando el dial.
5. Comience la sesión de entrenamiento pedaleando. Aumente o disminuya la resistencia (de 20 a 600 W) mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte el esfuerzo o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección.
6. Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.
7. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

PROGRAMS

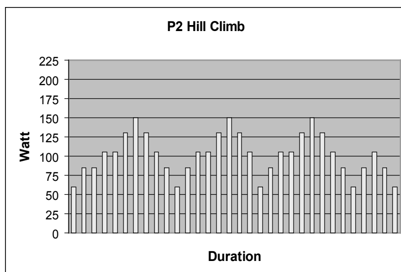
La forma de ejercicio ofrecida en la función PROGRAMS se basa en tareas individuales, separadas, o perfiles de ejercicio. La selección PROGRAMS le permite usar y modificar perfiles de ejercicio preprogramados, en los que el nivel de resistencia varía de una manera

1. Seleccione PROGRAMS.
2. Seleccione un programa (del 1 al 10) mediante el dial. Los perfiles de P1 a P5 son programas de control de watios y los perfiles de P6 a P10 son programas de ritmo cardiaco que requieren una medición. Confirme la selección pulsando el dial.
3. Seleccione la duración de la sesión medida en tiempo o distancia, mediante el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
4. Programe el objetivo para la sesión mediante el dial de selección: tiempo (de 10 a 180 minutos) o distancia (de 3 a 100 km). Confirme la selección pulsando el dial.
5. Comience el programa pedaleando. Aumente o disminuya la resistencia mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte el esfuerzo o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección. La visualización del ritmo cardíaco requiere una medición.
6. Una vez alcanzado el valor objetivo del ejercicio, el contador emite una señal acústica. No obstante, puede continuar todavía el programa.
7. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

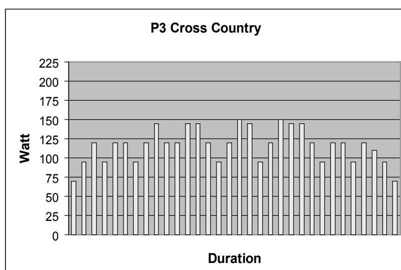
PERFIL P1. Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, pero es apropiado para principiantes. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 98 watios, esfuerzo máximo es 125 watios.



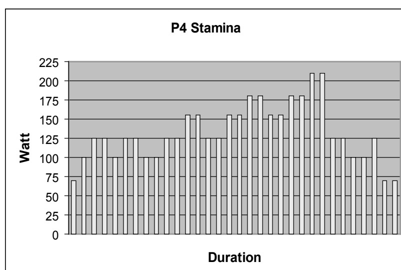
PERFIL P2. Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante cortos, por lo que es apropiado para principiantes, por ejemplo. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 102 watios, esfuerzo máximo es 150 watios.



PERFIL P3. Perfil de alto rendimiento de picos múltiples para mejorar la fuerza veloz. Los cambios de niveles de intensidad son irregulares y los picos bastante cortos, por lo que este perfil es adecuado para todo tipo de usuario. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 117 watios, esfuerzo máximo es 150 watios.

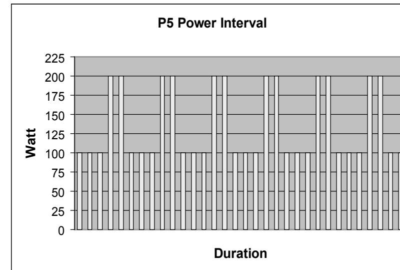


PERFIL P4. Perfil de alto rendimiento cuesta arriba para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos y van subiendo de intensidad durante el ejercicio. Este perfil está pensado especialmente para personas en buena forma. Si no lo hace, el esfuerzo medio es 133 watios, esfuerzo máximo es 210 watios.

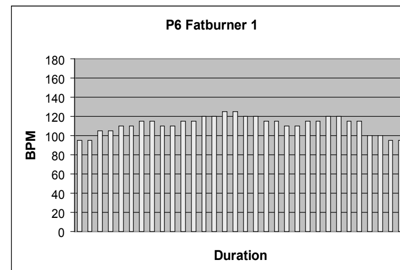


PERFIL P5. Perfil de intervalo de esfuerzo de forma regular en el que la diferencia entre los niveles de esfuerzo más altos y los básicos está bien definida. En la configuración predeterminada el esfuerzo medio es de 138 W y el nivel más alto de esfuerzo de 200 W.

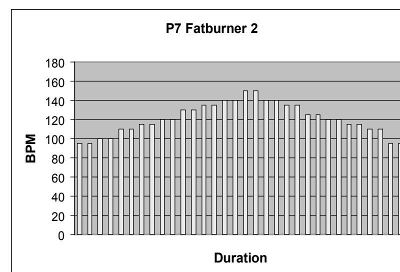
Observe que en este perfil se puede escalar por separado una resistencia básica y de alto nivel.



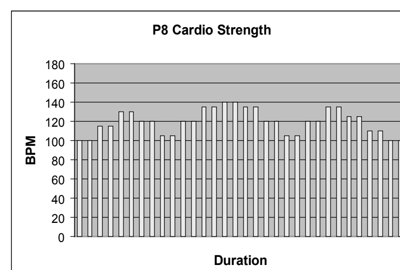
PERFIL P6. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, pero también es adecuado para principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 112, el pulso máximo es 125.



PERFIL P7. Perfil de frecuencia de pulso cuesta arriba, en el que las pulsaciones suben gradualmente hasta la mitad del programa y después empiezan a bajar también gradualmente. Este perfil también es adecuado para principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 121, el pulso máximo es 150.

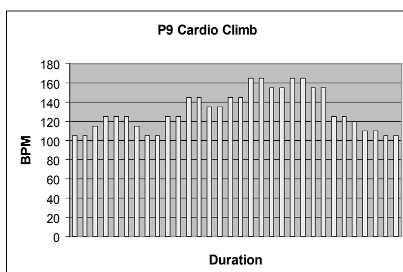


PERFIL P8. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos pero el nivel cardíaco es más bien constante durante todo el programa. Este perfil es apropiado para todo tipo de usuarios. Si no lo hace, el pulso medio es 120, el pulso máximo es 140.

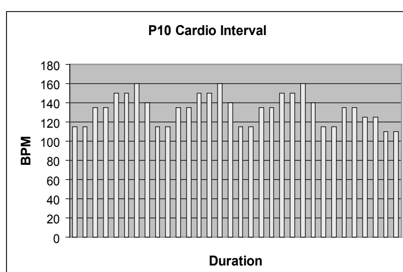


PERFIL P9. Perfil de frecuencia de pulso cuesta arriba para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos y van subiendo de intensidad durante el ejercicio. Este

perfil está pensado especialmente para personas en buena forma. Si no lo hace, el pulso medio es 131, el pulso máximo es 170.



PERFIL P10. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos ara mejorar la capacidad aeróbica. A los tres picos de larga duración les siguen etapas de recuperación. Este perfil es adecuado sobre todo para aquellos que posean una buena condición física. Si no lo hace, el pulso medio es 133, el pulso máximo es 160.



T-RIDE

T-RIDE TRAINING simula que monta en bicicleta por un terreno natural. Durante el entrenamiento, puede cambiar de marcha mediante el dial de selección y ver el perfil de altitud.

1. Seleccione T-RIDE.
2. Seleccione el terreno y confirme la selección.
3. Programe el punto de inicio de la sesión mediante el dial de selección.
4. Programe el punto de fin de la sesión mediante el dial de selección.
5. Comience la sesión de entrenamiento pedaleando. Puede cambiar de marcha (de la 1 a la 8) mediante el dial de selección. Durante el entrenamiento, consulte el perfil de altitud o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección.
La visualización del ritmo cardíaco requiere una medición.
6. Una vez que haya completado la ruta, el contador emite un pitido y finaliza la sesión de entrenamiento.
7. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

T-ROAD

IMPORTANTE: Sólo puede realizar una sesión de entrenamiento de T-ROAD si hay una tarjeta de memoria insertada en el contador. T-ROAD es parecido a T-RIDE pero, además, durante una sesión de entrenamiento de T-ROAD, puede consultar su progreso en un vídeo. Durante el entrenamiento, consulte el perfil de altitud o el vídeo mediante el dial de selección.

T-MUSIC

IMPORTANTE: Sólo puede realizar una sesión de entrenamiento de T-MUSIC si hay una tarjeta de memoria insertada en el contador. Los programas de T-MUSIC se controlan con el ritmo cardíaco. Durante el ejercicio, el ritmo de la música cambia según el nivel de esfuerzo de la sesión de entrenamiento. La duración del programa de T-MUSIC es de 40 minutos. No puede cambiar el nivel cardíaco seleccionado durante el entrenamiento. El programa requiere una medición.

1. Seleccione T-MUSIC.
2. Seleccione un programa (del 1 al 3) mediante el dial de selección. Confirme la selección pulsando el dial.
3. Comience el programa pedaleando. Durante el entrenamiento, consulte el esfuerzo o el ritmo cardíaco mediante el dial de selección.
4. Después de 40 minutos, el contador emite un pitido y la sesión de entrenamiento finaliza.
5. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

OWN TRAINING

Puede crear y guardar hasta 100 programas de entrenamiento en el contador.

ALMACENAMIENTO DE PROGRAMAS

1. Finalice la sesión de entrenamiento pulsando BACK/STOP.
2. Seleccione SAVE AND EXIT y confirme la selección.
3. Introduzca un nombre para la sesión de entrenamiento y confírmelo mediante el dial de selección.

IMPORTANTE Sólo puede guardar programas que duren más de 10 minutos.

IMPORTANTE Para guardar una sesión de entrenamiento necesita seleccionar un nombre de usuario.

USO DE PROGRAMAS GUARDADOS

1. Seleccione OWN TRAINING.
2. Seleccione una sesión de entrenamiento de la lista.
3. Seleccione el método de ejecución deseado:
  A) Repetir = repite el ejercicio tal y como está guardado en la memoria
  B) Editar = modifica la duración del ejercicio guardado en la memoria antes de ser tomado en uso
  C) Carrera = compite con la prestación almacenada en la memoria. ¡IMPORTANTE! La función Competición sólo se puede utilizar en perfiles de programa creados en la función manual. En estos perfiles la resistencia se expresa en momento constante de biela (Nm).
4. Confirme la selección pulsando el dial.
  A) Repetir = comience el ejercicio pedaleando.

Aumente o disminuya la resistencia mediante el dial de selección.

B) Editar = seleccione mediante el dial de selección la duración del programa (Introduzca el tiempo, 10 – 180 minutos). Comience el ejercicio pedaleando. Aumente o disminuya la resistencia mediante el dial de selección.

C) Race = Seleccione el modo de carrera mediante el dial de selección (tiempo: la distancia que puede pedalear en un tiempo determinado; o distancia: la rapidez en la que puede recorrer una distancia determinada) y confirme la selección mediante el dial de selección. La pantalla muestra el programa guardado anteriormente. Comience a pedalear para iniciar la carrera. La línea discontinua de la pantalla muestra si está por delante o por detrás de la marca de la sesión de entrenamiento, que es la sesión de entrenamiento más reciente guardada utilizando este programa. También se muestra la distancia con respecto a la sesión guardada anteriormente: la sesión de entrenamiento anterior aparece con una línea vertical discontinua de color azul claro y el esfuerzo de su carrera se representa con una línea vertical de puntos de color negro.

5. Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón BACK/STOP. A continuación, detenga la sesión seleccionando EXIT, guarde la sesión en la memoria mediante SAVE AND EXIT o continúe mediante CONTINUE.

FITNESS TEST

El test de condición física del contador es escalonado. El test comienza con una resistencia ligera pero, conforme al modelo de test seleccionado, la resistencia aumenta de modo constante.

El test escalonado es una forma submaximal segura y fiable de controlar el nivel de la condición física. El test se realiza hasta que se alcance el nivel individual objetivo del ritmo cardíaco (85% del nivel máximo de ritmo cardíaco) de la persona que se somete a la prueba. El test requiere el uso de un pulsómetro: durante la realización de la prueba, el pulsómetro registra los cambios de nivel del ritmo cardíaco y sobre esta base estima la capacidad máxima de inspiración de oxígeno de la persona sometida a la prueba. La capacidad máxima de inspiración de oxígeno es por su parte la mejor manera de estimar el nivel de la condición física. Después de la prueba, el contador proporciona información versátil sobre su nivel de condición física mediante una descripción y un valor numérico (ml/kg/min).

PREPARACIÓN DE LA PRUEBA

1. Asegúrese de que los datos asociados a su nombre de usuario están actualizados, el contador utiliza los datos del usuario como base para elaborar la prueba de condición física.

2. Seleccione FITNESS TEST.

3. Seleccione la categoría de condición física más apropiada mediante el dial de selección:

A) inactivo = no practica ejercicio, mala condición física

B) activo = practica ejercicio, condición física media o buena

C) atlético = practica activamente ejercicio, condición física buena o excelente

4. El campo de texto muestra el modelo de test correspondiente a ambas categorías de condición física.

A) Tiempo de paso = duración del nivel de esfuerzo en el test

B) Primer paso = nivel de esfuerzo a partir del cual comienza el test

C) Potencia de paso= nivel de esfuerzo escalonado (cierto número de watios); en el test hay varios niveles

5. Confirme la selección pulsando el dial.

6. Si es necesario, ajuste el valor de ritmo cardíaco de objetivo mediante el dial de selección. Confirme los valores mediante el dial de selección.

7. En la pantalla se le informa de que puede detener la prueba una vez que se alcance el ritmo cardíaco de objetivo de la prueba. Comience la prueba pulsando el dial de selección.

REALIZACIÓN DEL TEST

1. En el campo de texto aparece el modelo escalonado de test seleccionado. Comience el test pedaleando. Su curva de ritmo cardíaco se visualiza en la pantalla como una curva roja, que se actualiza a medida que el test avanza. Su nivel objetivo de ritmo cardíaco está señalado con una línea roja discontinua.

2. Cuando su nivel de ritmo cardíaco haya alcanzado el nivel objetivo, el contador emitirá una señal acústica y en la pantalla aparecerá el aviso. Le recomendamos que finalice el test en este nivel pero, si su condición física es lo suficientemente buena, puede continuar todavía el test. En caso de que haya introducido correctamente su nivel objetivo de ritmo cardíaco (es decir, si ha podido establecer con la suficiente precisión su nivel máximo de ritmo cardíaco), la continuación del ejercicio ya no mejora la exactitud del test. Si ha sobrevalorado su ritmo cardíaco máximo, su nivel de condición física también estará sobrevalorado. Del mismo modo, si infravalora su ritmo cardíaco máximo, su nivel de condición física también estará infravalorado.

3. Pulse el botón BACK/STOP o deje de pedalear para detener la prueba una vez que se alcance el nivel cardíaco de objetivo. El contador pasará entonces a mostrar los resultados del test:

A) condición aerobia = estimación de su nivel de condición física en la zona de esfuerzo, la que más generalmente usa, y que mejor evidencia el estado de su condición de salud física.

B) El valor MET = valor que indica cuantas veces la capacidad de inspiración de oxígeno de su organismo puede aumentar en comparación con un estado de reposo absoluto.

C) ml/kg/min = valor que indica la capacidad de inspiración de oxígeno de su organismo expresada en mililitros por minuto por cada kilo de peso.

D) l/min = valor que indica la capacidad de inspiración de oxígeno de su organismo expresada en litros por minuto. La diferencia con respecto a la estimación anterior es que este valor no toma en consideración el peso del cuerpo.

E) Wmax = estimación de su nivel máximo de prestación expresado en watios.

F) W/kg = índice de la relación entre su nivel máximo de prestación y su peso.

HOMBRES / CAPACIDAD MÁXIMA DE TOMA DE OXÍGENO (VO2MAX) 1 = MUY MALO, 7 = MUY BUENO							
EDAD	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

MUJERES / CAPACIDAD MÁXIMA DE TOMA DE OXÍGENO (VO2MAX) 1 = MUY MALO, 7 = MUY BUENO							
EDAD	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

TARJETA DE MEMORIA

La tarjeta de memoria incluye todos los programas de T-ROAD y T-MUSIC, y algunos programas de T-RIDE. **IMPORTANTE:** Los programas de la tarjeta de memoria sólo se pueden ejecutar si ha insertado la tarjeta en el conector del contador.

REPRODUCTOR MP3

Los botones de control del reproductor MP3 se encuentran en la parte inferior de la interfaz de usuario. La música en MP3 se almacena en la tarjeta de memoria.

MANTENIMIENTO

Los equipos Tunturi requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.

Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes.

El freno electromagnético se basa en resistencia electromagnética; el nivel y los cambios de resistencia se miden y se muestran electrónicamente como vatiolectura en la visualización. Por lo tanto su ergómetro de Tunturi no necesita ser vuelto a calibrar cuando está ensamblado, mantenido y utilizado según esta quía del ejercicio.

DEFECTOS DE FUNCIONAMENTO

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

NOTA: Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra, el modelo y el número de serie.

En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la bicicleta, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

Siempre cierre el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover el equipo.

Párese detrás de la bicicleta. Agarre el sillín con una mano y el manillar con la otra, y coloque un pie sobre el soporte trasero. Incline el equipo de modo que repose sobre las ruedas de transporte. Mueva la bicicleta haciéndola rodar sobre las ruedas de transporte. Baje la bicicleta sosteniéndola del manillar, permaneciendo todo el tiempo detrás del equipo.

Al desplazar el aparato se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse.

Para evitar malfuncionamientos de la bicicleta, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

DATOS TECNICOS

Longitud ....95 cm
Anchura ....62 cm
Altura ....135 cm
Peso..38 kg

Este producto cumple los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Este producto cumple los standards EN de precisión y seguridad (Clase HA, EN-957, partes 1 y 5).

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de entrenamiento Tunturi.

INNEHÅLL

ANMÄRKINGAR OCH VARNINGAR

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

● Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
● Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
● Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

● Redskapet får inte användas utomhus.
● Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
● Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
● Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

● Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.
● Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
● Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
● Luta dig aldrig mot användargränssnittet.
● Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
● Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
● För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
● Redskapet får endast användas av en person åt gången.
● Håll i styret vid på- och avstigning.
● Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
● Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
● Redskapet får inte användas av personer som väger över 150 kg.
● Redskapet är avsett för träning i hemmet och i light commercial användning. Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader) eller i light commercial användning (12 månader). Utförligare information om träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS

TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information on hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt pä Tunturis webplats på adressen **www.tunturi.com.**

MONTERING

Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

1. Stomme
2. Bakre och främre stödet
3. Pedaler (2)
4. Styre
5. Mätare
6. Transformator
7. Monteringssats (innehållet med * i reservdelslistan): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till attgöra inställningar på redskapet.

Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Vi rekommenderar att utrustningen installeras av två vuxna personer.

FRÄMRE OCH BAKRE STÖD



Håll fast sätet samtidigt som du lutar utrustningen bakåt tills den lutar mot transporthjulen. Fäst det bakre stödet underifrån med fyra insexskruvar och brickor. Fäst det främre stödet till ramen med hjälp av fyra skruvar och brickor. Ställ tillbaka utrustningen i upprätt läge så att den vilar på stödfötterna.

PEDALER



Du ser skillnaden på pedalerna med markeringarna L (vänster) och R (höger) på axlarna. Montera den vänstra pedalen på den vänstra pedalveven genom att skruva den moturs och den högra pedalen på den högra pedalveven genom att skruva den medurs.

Fästa pedalrämmarna först i fästet på redskapet. Skjut in rämmen genom sliden i pedalen och tryck rämöppningen på pedalens utsprång. Fästa rämmarna på pedalens yttersida. Skjut in rämmen genom låsningsspännet; rämmen låses automatiskt. Rämlängden kan justeras med hjälp av låsningsspännet.

STYRE



E85: Lossa muttern up på stödröret och fäst reglaget på handstödet i stället.

Fäst kabeln som kommer från ramröret till kontakten på styrets undersida. Kontrollera att anslutningen sitter fast genom att dra lätt i ledningen. Lossa på låsratten för handstödet genom att vrida den moturs och sedan dra den utåt. För in den anslutna ledningen i stomröret. Sätt handstödet i stomröret. Släpp låsratten när du ställt in rätt nivå för handstödet. Kontrollera att stödet är låst. Dra åt låsratten genom att vrida den medurs.

MÄTARE



Anslut kablarna från styret till motsvarande kontakter på mätaren. För in de anslutna kablarna i mätaren men se till att de inte skadas när mätaren sätts fast. Placera mätaren vid änden av stödröret för styret och sätt fast den med 4 monteringsskruvar.



SADELN



Lossa låsskruven till sitshållaren och vrid den övre låsspaken så att den är i linje med utrustningen. Placera sitsen på räfflorna på den nedre låsspaken. Vrid den övre låsspaken mot den övre delen av sitsspåren och lås sitsen genom att dra åt låsskruven.



NÄTSLADD

Anslut nätsladden till uttaget ovanför det bakre stödbenet. Anslut transformatorns nätsladd till vägguttaget. Drag ur stickproppen efter varje träningspass. Kontrollera att nätsladden inte hamnar under redskapet.

JUSTERINGAR

JUSTERING AV SADELN

I regel justerar man sadelhöjden så att benet är nästan rakt när man håller pedalen mitt under foten i det lägsta läget. Justera sadelhöjden genom att lossa på fästskruven för sadelfästet och föra sadeln till lämplig höjd: håll fast sätet med en hand och dra med den andra handen låsratten utåt så att det går att skjuta styret uppåt och nedåt. När höjden är lämplig, släpp reglaget så låses sadeln på den höjden. Vrid reglaget medurs för att dra åt.

OBS! Kontrollera alltid att reglaget är åtdraget innan du börjar träna!

Du kan justera sitsens position och avstånd från handtaget. Frigör säteslåset genom att vrida låsspaken under sätet moturs. Justera sätet till önskad nivå och dra åt låsspaken genom att vrida den medurs.

HANDSTÖD

Lossa på reglaget framför handstödet och justera läget tills din träningsställning känns bekväm. Dra åt reglaget. Tack vare handstödets ergonomiska design kan du träna med överkroppen både i upprätt och framåtlutande position. Tänk dock alltid på att du håller ryggen rak.

Justera höjden för stödet genom att lossa på reglaget på stödröret. Dra reglaget utåt så att det går att skjuta stödet uppåt och nedåt. Släpp reglaget när du ställt in rätt höjd för stödet. Stödröret för styret fästs på plats. Dra åt reglaget genom att vrida den medurs.

JUSTERING AV MÄTARENS LUTNING

Ställ in mätarens lutning så att den passar din höjd och träningsposition.

JUSTERING AV STÖDFÖTTERNA

Om utrustningen inte är stabil justerar du justeringsskruvarna under stödfötterna.

ATT TRÄNA MED TUNTURI

Motionscykling är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räcka länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass.

Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och

blodcirkulationen för mycket. Itakt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen.

PULS

Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls.

PULSMÄTARE MED STYRSTÅNGSSENSORER

Pulsen mäts i händerna med hjälp av sensorerna på styrstången. Sensorerna mäter de elektriska impulserna från hjärtslagen. Mätningen startas när båda styrstångssensorerna vidrörs samtidigt. För att pulsmätningen ska vara rättvisande måste huden vara något fuktig och i ständig kontakt med sensorerna. Om huden är för torr eller för våt blir pulsmätningen mindre tillförlitlig. Försök hålla överkroppen och handflatorna avslappnade och stilla.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen.

VIKTIGT! I det fall du använder pacemaker – hör med din läkare om du kan använda trådlös pulsmätning.

För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m. Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning. Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning. Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formeln som riktgivare:

220-ÅLDER

Maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de riskgrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

NYBÖRJARE: 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

MOTIONÄR: 60-70 % av maximipulsen

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

AKTIV IDROTTARE: 70-80 % av maximipulsen

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

MÄTARE



FUNKTIONSTANGENTER

1. BAKÅT/STOPP

Använd knappen BAKÅT/STOPP när du vill gå tillbaka till huvudmenyn. Du kan när som helst stoppa eller göra paus i mätningen under träningspasset genom att trycka på knappen BAKÅT/STOPP.

2. ZOOM
Koncentrera dig på den grafiska displayen under träningen. Genom att trycka på ZOOM förstoras profilen (två, fyra, åtta eller sexton gångers förstoring) och en femte tryckning gör så att profilen återgår till normal storlek.

3. TRÄNING
Tryck på TRÄNING-knappen för att öppna motsvarande meny. Menyn TRAINING innehåller följande träningsprogram: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, TARGET EFFORT, PROGRAMS, T-RIDE, T-ROAD, T-MUSIC, OWN TRAINING och FITNESS TEST.

4. ANVÄNDARE
Tryck på ANVÄNDARE-knappen för att öppna motsvarande meny. Menyn USER innehåller följande funktioner: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER, SETTINGS och USER LOG.

5. FUNKTIONSVÄLJARE
Du kan använda funktionsväljaren på två sätt:
A) Vrida ratten. När du vrider ratten medsols rullar du igenom menyerna nedåt och åt höger och ökar värden eller motstånd. När du vrider ratten motsols rullar du igenom menyerna uppåt och åt vänster och minskar värden eller motstånd.
B) Trycka på ratten. När du trycker på ratten bekräftar du inställningen du gjorde genom att vrida ratten. Under träningens gång kan du bekräfta funktionen som visas nedtill i displayen.

6. MP3-SPELARKNAPPAR
Öka volymen med knappen +.
Gå framåt i spellistan med knappen >>I.
Starta och stoppa musiken med knappen > II.
Gå bakåt i spellistan med knappen I<<.
Sänk volymen med knappen -.

DISPLAY

Under träningen visas följande värden till vänster i displayen: tid, distans, energiförbrukning, belastning, RPM (varv/minut), puls och hastighet.

ANVÄNDNING AV MÄTAREN

Mätaren aktiveras när strömmen kopplas på och man efter det trampar igång ergometern eller trycker på valfri knapp. Då visas MENYN TRAINING på mätarens display. Mätaren kopplas automatiskt bort, om du inte tryckt på knapparna eller använt redskapet på ca 5 minuter.

Användargränssnittet sparar värdena från en avbruten övning under 5 minuter i minnet, varefter träningsvärdena nollställs.

Det visas meddelanden med tips och råd i displayen. Meddelandena föregås av bokstaven “i” på vit bakgrund. Du kan stänga meddelandena genom att trycka på funktionsväljaren

Detta redskap (E80/E85 2nd Generation) är kompatibelt med T-Ware™ programvaran för konditionstestning och uppföljning som Tunturi utvecklat. Du kan ta T-Ware™ programvaran i bruk med att installera den på din PC och med att koppla ditt motionsredskap till datorn via en USB-kabel. Du kan hitta information om T-Ware™ programvaran och hur man tränar effektivt pä Tunturis webplats på adressen www.tunturi.com.

MENYN USER

Du kommer till menyn USER genom att trycka på knappen ANVÄNDARE. Vi rekommenderar att du väljer ett användarnamn där du sparar dina personuppgifter. Uppgifterna används bl.a. till att uppskatta kaloriförbrukningen. Samtidigt kan du ställa in vilken enhet du vill använda, samt kontrollera redskapets totaltid och –distans. Om du väljer ett användarnamn kan du spara träningspasset och visa dina personliga pulsnivåer med olika färger när du pulstränar. När du har angett ett nytt användarnamn eller använder ett befintligt, visas namnet högst upp till höger i displayen. Du kan träna också utan att ange ett användarnamn. I så fall visas inget namn i displayen och standardinställningarna (45 år, 70 kg, man) används under träningspasset. Du kan spara användarinformation för 20 olika användare.

VIKTIGT! Om du vill se dina egna träningspass som har sparats i användarloggen, måste du välja ditt eget användarnamn. Du kan även börja använda ett användarnamn mitt under träningspasset, genom att trycka på knappen ANVÄNDARE och sedan välja ditt namn. Träningspasset fortsätter utan avbrott. När du har valt ditt användarnamn kan du återgå till träningsinformationen genom att trycka på knappen BAKÅT/STOPP.

VIKTIGT! Om du vill spara ditt träningspass måste du välja ett användarnamn.

CREATE USER
Så här skapar du en användare:
1. Tryck på knappen ANVÄNDARE. Menyn USER visas.
2. Välj CREATE USER genom att vrida funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj språk genom att vrida funktionsväljaren och bekräfta ditt val genom att trycka.
4. Skriv ditt namn. Gå till nästa bokstav genom att vrida funktionsväljaren. Bekräfta bokstaven genom att trycka på funktionsväljaren. När du har skrivit namnet väljer du OK och trycker på funktionsväljaren.
5. Välj önskad måttenhet. (Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ) eller motsvarande brittiska enheter Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Välj alternativ genom att vrida funktionsväljaren och bekräfta ditt val genom att trycka. Nästa inställning visas automatiskt.
6. Välj målvärde för inställningarna. COUNT DOWN visar minskande värden från målvärdet mot noll. COUNT UP visar ökande värden mot målvärdet. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren. Nästa inställning visas automatiskt.

7. Ange ditt kön genom att vrida funktionsväljaren. Bekräfta ditt val.
8. Ange din ålder. Bekräfta ditt val.
9. Ange din längd. Bekräfta ditt val.
10. Ange din vikt. Bekräfta ditt val.
11. Ange din maxpuls. Mätaren beräknar din maxpuls med formeln 220-ålder. Om du känner till din exakta maxpuls kan du ändra det uppskattade värdet.
12. Ange ditt anaeroba gränsvärde. Mätaren beräknar ditt gränspulsvärde utifrån din maxpuls (80 % av din maxpuls). Om du känner till ditt exakta anaeroba gränsvärde kan du ändra det uppskattade värdet.
13. Ange ditt aeroba gränsvärde. Mätaren beräknar ditt gränspulsvärde utifrån din maxpuls (60 % av din maxpuls). Om du känner till ditt exakta aeroba gränsvärde kan du ändra det uppskattade värdet.

VIKTIGT! Mätaren kan lagra 20 användarnamn åt gången.

SELECT/CHANGE USER

När du har angett ditt användarnamn kan du aktivera det inför träningspasset genom att välja SELECT/CHANGE USER och bekräfta det med funktionsväljaren.

EDIT USER

Genom att välja EDIT USER kan du redigera din användarinformation.

DELETE USER

Genom att välja DELETE USER kan du ta bort användare. Visa användarnamnet som du vill ta bort och välj DELETE USER. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.

SETTINGS

Genom att välja SETTINGS kan du uppdatera den fasta programvaran i mätaren, ändra kontrasten i displayen, avläsa de sammanlagda värdena på cykeln och slå på eller stänga av ljudet.

USER LOG

Genom att välja USER LOG kan du läsa träningsinformation om den valda användaren. Du kan få information om det senaste passet eller en sammanfattning av alla sparade träningspass. Stäng träningsinformationen genom att trycka på knappen BAKÅT/STOPP.

MENYN TRAINING

Du kommer till menyn TRAINING genom att trycka på TRÄNING-knappen. På menyn TRAINING kan du välja bland följande träningspass genom att trycka på funktionsväljaren:

QUICK START

Med snabbstart kan du påbörja manuell träning direkt, utan att använda någon träningsprofil.

1. Välj QUICK START. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren och starta träningspasset genom att börja trampa.
2. Du kan öka eller minska motståndet (1-58 Nm) med hjälp av funktionsväljaren.
3. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

MANUAL

Du kan reglera belastningen under träningspasset med hjälp av funktionsväljaren. Genom val av denna funktion kan du reglera motståndet med funktionsväljaren under träningen.

1. Välj MANUAL.
2. Välj målvärde för passet med hjälp av funktionsväljaren: tid, distans eller energiförbrukning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Ställ in målvärdet för träningspasset med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter), distans (3-100 km) eller energiförbrukning (50-2 000 kcal). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan öka eller minska motståndet (1-58 Nm) med hjälp av funktionsväljaren. Du kan när som helst under träningen visa motståndet eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren.
5. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du forsätta att träna.
6. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

ANVÄNDNING AV PROGRAMMET MED

KONSTANT PULS (TARGET HR)

Genom val av TARGET HR - dvs. konstantpulsprogrammet - kan du ställa in önskat pulsvärde. Redskapet styr då belastningen så att pulsen hålls på önskad nivå. När pulsen höjs sjunker belastningen - och tvärtom. Det inställda pulsvärdet kan också ändras under pågående träning. Användningen av konstantpulsprogrammet förutsätter pulsmätning under träningen.

1. Välj TARGET HR.
2. Ange pulsnivån (80-220) för passet med hjälp av funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj med hjälp av funktionsväljaren hur länge passet ska pågå, mätt i tid, distans eller energiförbrukning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Ställ in målvärdet för träningspasset med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter), distans (3-100 km) eller energiförbrukning (200-8 000 kcal). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
5. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan ändra pulsnivån med hjälp av funktionsväljaren (80-220). Du kan när som helst under träningspasset visa motståndet eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren.
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en

ljudsignal. Om du vill, kan du forsätta att träna.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

TARGET EFFORT

Med programmet TARGET EFFORT kan du ställa in önskad belastning i antal watt så att belastningen styrs utifrån tramphastigheten. Det inställda värdet kan också ändras under pågående träning.

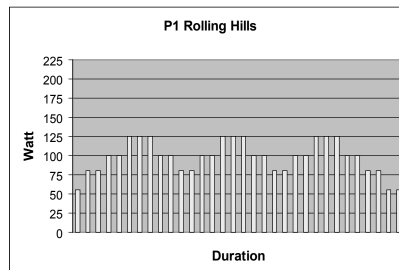
1. Välj TARGET EFFORT.
2. Ange belastningen (20-600 W) med hjälp av funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj med hjälp av funktionsväljaren hur länge passet ska pågå, mätt i tid, distans eller energiförbrukning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Ställ in målvärdet för träningspasset med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter), distans (3-100 km) eller energiförbrukning (200-8 000 kcal). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
5. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan öka eller minska motståndet (20-600 V) med hjälp av funktionsväljaren. Du kan under träningen visa belastningen eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren.
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du forsätta att träna.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

PROGRAMS

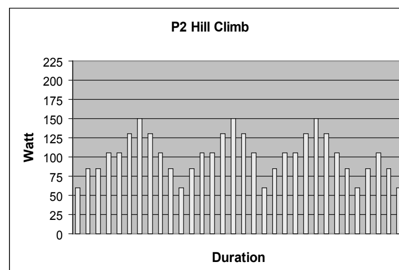
PROGRAMS erbjuder individuella, enskilda träningspass, s.k. träningsprofiler, där motståndet varierar på ett förutbestämt sätt. Det inställda pulsvärdet kan också ändras under pågående träning.

1. Välj PROGRAMS.
2. Välj ett program (1-10) med funktionsväljaren. Profilerna P1-P5 är program med konstant belastning och P6-P10 är målpulsprogram som förutsätter pulsmätning. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Välj med hjälp av funktionsväljaren hur länge passet ska pågå, mätt i tid eller distans. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
4. Ange målvärdet med hjälp av funktionsväljaren: tid (10-180 minuter) eller distans (3-100 km). Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
5. Starta programmet genom att börja trampa. Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av funktionsväljaren. Du kan när som helst under träningen visa belastningen eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren. Pulsvärdet förutsätter pulsmätning.
6. När du har nått ditt målvärde ger mätaren ifrån sig en ljudsignal. Om du vill, kan du forsätta att träna.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

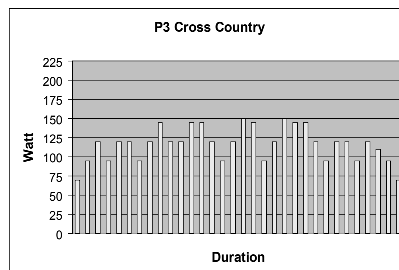
PROFIL P1. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga, men låga. Profilen passar nybörjare. Med normalvärdena, medeleffekten är 98 watt, den maximala effekten är 125 watt.



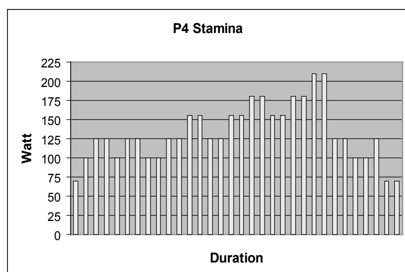
PROFIL P1. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar nybörjare. Med normalvärdena, medeleffekten är 102 watt, den maximala effekten är 150 watt.



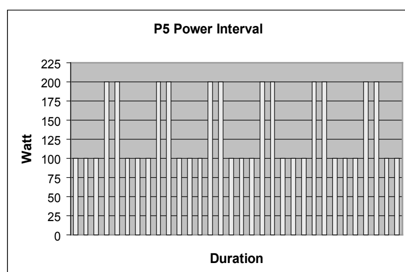
PROFIL P3. Effektbaserad profil med flera toppar för förbättrande av snabbstyrka. Variationerna i effektnivåerna är oregelbundna och topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medeleffekten är 117 watt, den maximala effekten är 150 watt.



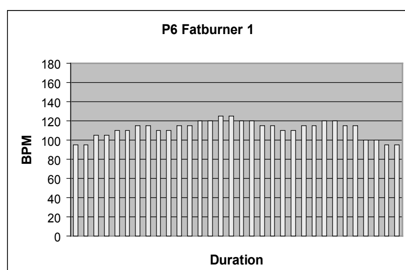
PROFIL P4. Effektbaserad motlutsprofil för förbättrande av uthållighet. De tämligen långvariga topparna är oavbrutet stegrande ända fram till slutskedet av profilen. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medeleffekten är 133 watt, den maximala effekten är 210 watt.



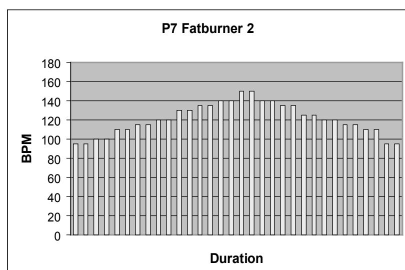
PROFIL P5. En träningsprofil för intervallträning, med en tydlig differens mellan hög och låg effektnivå. Medeleffekt 138 W, toppeffekt 200 W. Observera att med denna profilen kan du skala topp- och grundnivåerna separat.



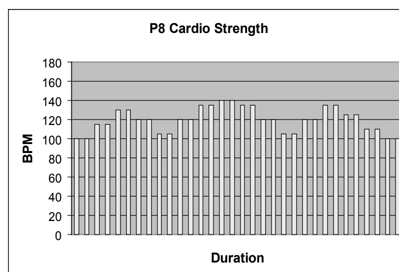
PROFIL P6. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 112 och det maximala pulsvärdet 125.



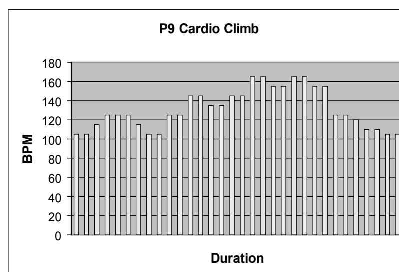
PROFIL P7. Pulsbaserad motlutsprofil där pulsen stiger jämnt halvvägs genom profilen och börjar sedan gå ned i jämn takt. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 121 och det maximala pulsvärdet 150.



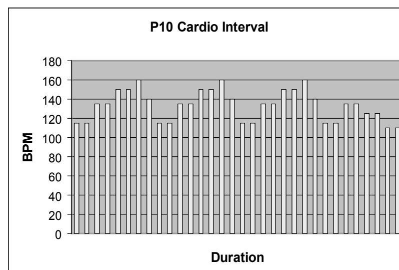
PROFIL P8. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av uthållighet. Topparna är tämligen långvariga, men pulsnivån är rätt så jämn genom hela profilen. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 120 och det maximala pulsvärdet 140.



PROFIL P9. Pulsbaserad motlutsprofil för förbättrande av uthållighet. De tämligen långvariga topparna är oavbrutet stegrande ända fram till slutskedet av profilen. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 131 och det maximala pulsvärdet 170.



PROFIL P10. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Tämligen långvariga toppar som åtföljs av jämna återhämtningsperioder. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 133 och det maximala pulsvärdet



T-RIDE

T-RIDE-programmet simulerar cykling i naturlig terräng. Du kan när som helst under träningen byta växel och se terrängprofilen med hjälp av funktionsväljaren.

1. Välj T-RIDE.
2. Välj terräng och bekräfta ditt val.
3. Ange en startpunkt med hjälp av funktionsväljaren.
4. Ange en slutpunkt med hjälp av funktionsväljaren.
5. Starta träningspasset genom att börja trampa. Du kan byta växel (1–8) med hjälp av funktionsväljaren. Du kan när som helst under träningen visa terrängprofilen eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren. Pulsvärdet förutsätter pulsmätning.
6. När du har nått ditt mål avges en ljudsignal och träningspasset stoppas.
7. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att

trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

T-ROAD

VIKTIGT! Du kan bara använda programmet T-ROAD när minneskortet har satts in i mätaren. T-ROAD liknar T-RIDE, men med T-ROAD kan du även se din väg på video. Du kan när som helst under träningen visa terrängprofilen eller videon med hjälp av funktionsväljaren.

T-MUSIC

VIKTIGT! Du kan bara använda programmet T-MUSIC när minneskortet har satts in i mätaren. T-MUSIC-programmen är pulsstyrda. Tempot i musiken ändras utifrån pulsen i träningspasset. T-MUSIC-programmet är 40 minuter långt. Du kan inte ändra pulsinställningen under träningspassets gång. Programmet förutsätter pulsmätning.

1. Välj T-MUSIC.
2. Välj ett program (1-3) med funktionsväljaren. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
3. Starta programmet genom att börja trampa. Du kan när som helst under träningen visa belastningen eller pulsen med hjälp av funktionsväljaren.
4. Efter 40 minuter avges en ljudsignal och träningspasset stoppas.
5. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

OWN TRAINING

Du kan skapa och spara 100 träningsprogram på mätaren.

SPARA ETT PROGRAM

1. Avsluta träningspasset genom att trycka på knappen BAKÅT/STOPP.
2. Välj SAVE AND EXIT och bekräfta ditt val.
3. Skriv ett namn på träningspasset och bekräfta med funktionsväljaren.

VIKTIGT! Du kan bara spara program som är minst 10 minuter långa.

VIKTIGT! Du måste välja ett användarnamn för att kunna spara ett träningspass.

ANVÄNDA SPARADE PROGRAM

1. Välj OWN TRAINING.
2. Välj ett träningspass i listan.
3. Välj önskad metod:
A) Omspel = repeterar sparad träningsprofil
B) Ändra = bearbetar den sparade träningsprofilens tid innan start
C) Tävling = tävlar mot en sparad träningsprofil.
VIKTIGT! Tävlingsfunktionen fungerar endast med manuella träningsprofiler. Motståndet redovisas i SI-enheten newtonmeter (Nm).
4. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
A) Omspel = påbörja träningen genom att börja trampa. Du kan skala programmets motståndseffekt med
funktionsväljaren.
B) Ändra = träningsprofilens tid kan bearbetas med funktionsväljaren (ställ in tiden, 10–180 minuter). Påbörja
träningen genom att börja trampa. Du kan skala programmets motståndseffekt med funktionsväljaren.
C) Race = Välj läge med hjälp av funktionsväljaren (tid: distansen du kan trampa under en angiven tid, eller distans: hur snabbt du kan cykla en angiven distans). Bekräfta ditt val med funktionsväljaren. Ett tidigare sparat program visas i displayen. Starta loppet genom att börja trampa. Den streckade linjen i displayen visar om du ligger före eller efter normalvärdet, det vill säga det senast sparade träningspasset som använts med det aktuella programmet. Avståndet till det sparade passet visas med en ljusblå lodrät streckad linje. Ditt resultat visas med en svart vågrät streckad linje.
5. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP när du vill stoppa passet. Du kan sedan stoppa träningspasset genom att välja EXIT, spara informationen i minnet genom att trycka på SAVE AND EXIT eller fortsätta träna genom att välja CONTINUE.

FITNESS TEST

Efter testet visas information om din konditionsnivå i form av en beskrivning och ett siffervärde (ml/kg/min).

FÖRBEREDELSE INFÖR TESTET

1. Kontrollera att informationen under ditt användarnamn är aktuell. Konditionstestet utgår från dessa uppgifter.
2. Välj FITNESS TEST.
3. Välj lämplig konditionskategori med hjälp av funktionsväljaren:
A) inaktiv = ingen konditionsträning, svag fysisk kondition
B) aktiv = konditionstränar, medelgod eller god fysisk kondition
C) atlet= aktiv idrottare, god eller utmärkt kondition
4. Displayen visar konditionsklassernas motsvarande testmodell.
A) Tid/steg = effektnivåns varaktighet under test
B) Effektökning/steg = ett stegs effektnivå (fast värde W); testet består av flera steg
C) Första steget = effektnivå vid start
5. Bekräfta ditt val genom att trycka på funktionsväljaren.
6. Vid behov kan du ändra ditt målpulsvärde med hjälp av funktionsväljaren. Bekräfta inställningarna med hjälp av funktionsväljaren.
7. Det visas ett meddelande i displayen om att du kan stoppa testet när du når målpulsvärdet. Starta testet genom att trycka på funktionsväljaren.

PÅBÖRJA TEST

1. Displayen visar den valda stegmodellen. Påbörja testet genom att börja trampa. Din pulskurva visas som en röd kurva på displayen och kurvan uppdateras allteftersom testet fortskrider. Målpulsnivån visas som en röd

streckad linje.
2. När din puls når målnivån, ger mätaren ifrån sig en ljudsignal och displayen visar resultatet. Vi rekommenderar att du avslutar testet i detta läget, men i det fall din kondition är tillräckligt bra kan du fortsätta. Om din puls har nått målnivån (eller om du själv har preciserat den maximala pulsnivån) hjälper det inte att fortsätta för att bättra på testets resultat. Om du överskattar din maxpuls blir också din konditionsnivå överskattad. Om du underskattar din maxpuls blir också din konditionsnivå underskattad.
3. Tryck på knappen BAKÅT/STOPP eller sluta trampa när du har nått målpulsnivån och vill stoppa testet. Mätaren visar då följande resultat:

A) aerobisk kondition = beräkning av din konditionsnivå på den effektnivå du använder mest och som bäst visar ditt fysiska hälsotillstånd.
B) MET = beräkning som visar hur många gånger din syreupptagningsförmåga kan förbättras i jämförelse med fullständig vila.
C) ml/kg/min = beräkning som visar hur många milliliter syre din syreupptagningsförmåga förbrukar i minuten i förhållande till din kroppsvikt.
D) l/min = beräkning som visar hur många liter syre du förbrukar per minut. Skillnaden mot ovanstående beräkning är att denna inte har kroppsvikten med i beräkningen.
E) Wmax = maximal effektnivå i watt.
F) W/kg = den maximala effektnivån och viktens relationstal.

MÄN / MAXIMAL SYREUPPTAGNINGSKAPACITET (VO2MAX)
1 = MYCKET LÅG, 7 = UTMÄRKT

ÅLDER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

KVINNOR / MAXIMAL SYREUPPTAGNINGSKAPACITET (VO2MAX)
1 = MYCKET LÅG, 7 = UTMÄRKT

ÅLDER	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

MINNESKORT

Minneskortet innehåller alla T-ROAD- och T-MUSIC-program samt vissa T-RIDE-program.
VIKTIGT! Programmen på minneskortet kan bara användas om minneskortet sätts i kortplatsen i mätaren.

MP3-SPELARE

Knapparna till MP3-spelaren sitter längst ned på panelen. MP3-musiken lagras på minneskortet.

UNDERHÅLL

Tunturi ergometrar kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel.

Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!

Det elektromagnetiska motståndet alstrar ett magnetfält som kan skada mekanismer i armbandsur eller magnetband i kredit- eller kontokort, om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig koppla ur eller avlägsna det elektromagnetiska motståndet!

Funktionen av den elektromagnetiska bromsen är baserad på det elektromagnetiska motständet. Motståndsnivån mäts elektroniskt och visas som ett effekt tal (watt) på användaranslutningen. På grund av mätmetoden behöver du ej kalibrera din Tunturi ergometer om du installerar, underhåller och använder den enligt instruktionerna i denna manual.

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

OBS! Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

Koppla alltid av strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet!

Ställ dig bakom cykeln. Ta tag i sadeln med den ena handen och i handstödet med den andra, och placera en fot på det bakre stödet. Lyft upp frampartiet av redskapet så att den bakre delen vilar på transportrullarna. Flytta cykeln till önskad plats genom att rulla den fram. Sänk ned frampartiet medan du håller ett stadigt grepp om handstödet. Stå själv hela tiden bakom redskapet.

När man flyttar på redskapet kan vissa golvmaterial ta skada, t.ex. parkettgolv. Underlaget bör i sådana fall skyddas.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

TEKNISKA DATA

Längd..95 cm
Bredd ....62 cm
Höjd ....135 cm
Vikt...38 kg

Denna produkt uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

Denna produkt uppfyller EN standarden för precision och säkerhet (klass HA, EN-957, del 1 och 5).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

OBS! Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din nya träningspartner från Tunturi.

SISÄLTÖ

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

- Sijoita laite mahdollisimman tasaiselle alustalle. Suojaa lattia laitteen alla mahdollisten lattiaan kohdistuvien vahinkojen välttämiseksi.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.
- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Vanhempien tai muiden lapsista vastuussa olevien tulee ottaa huomioon, että lapsen luonnollinen leikkimistarve ja kokeilunhalu saattavat johtaa tilanteisiin tai käyttäytymiseen, johon laitetta ei ole suunniteltu. Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa kuntopyörän oikeassa käytössä. Laite ei ole missään tapauksessa tarkoitettu leikkikaluksi.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Siirry laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Älä käytä laitetta ilman että suojakotelot ovat paikallaan.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Annettuja huolto-ohjeita on noudatettava.
- Paina mittaripainikkeita sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa painikkeita.
- Vältä käyttöliittymän joutumista kosketuksiin veden kanssa. Kuivaa käyttöliittymän pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä. Käytä kuivaamiseen pehmeää, imukykyistä liinaa. Älä käytä liuottimia käyttöliittymäsi puhdistukseen.
- Suojaa käyttöliittymä liialta auringonvalolta, joka saattaa haalistaa kotelon ja pintakalvon värejä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 150 kg.
- Laite on tarkoitettu kotikäyttöön. Laite on sallittu koti- ja yhteisökäyttöön. Kotikäytössä Tunturi Oy: n myöntämä takuuaika laitteelle on 24 kuukautta, yhteisökäytössä 12 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

TERVETULOA TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturikuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja harjoitteluun motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoja Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta **www.tunturi.com.**

KUNTOLAITTEESI ASENNUS

Aloita tarkistamalla, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

1. Runko
2. Taka- ja etutukijalka
3. Polkimet (2 kpl)
4. Käsituki
5. Käyttöliittymä
6. Muuntaja
7. Asennustarvikepussi (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen)

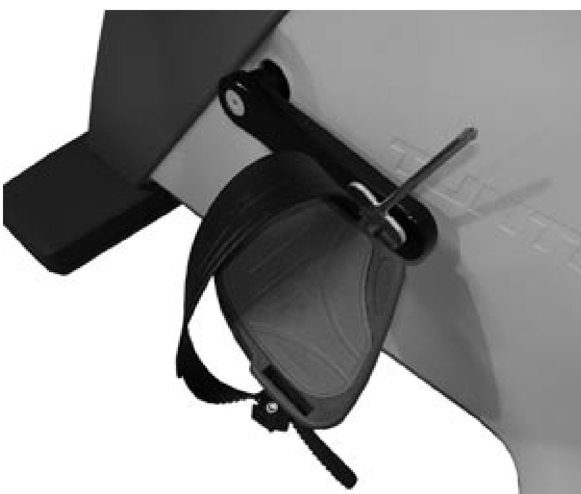
Ota ongelmatilanteissa yhteys laitteen myyjään. Pakkauksessa on laitteen kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi. Kun olet avannut pakkauksen, voit hävittää silikaattipussin heittämällä sen roskiin. Ohjeessa mainitut suunnat oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Suosittelemme, että laitteen asentaa kaksi aikuista henkilöä.

TAKA- JA ETUTUKIJALKA



Kallistakaa laitetta taaksepäin siirtopyörien varaan istuimesta kiinni pitäen. Kiinnitä takatukijalka altapäin neljällä kuusiokoloruuvilla ja aluslaatalla. Kiinnitä etutukijalka runkoon neljällä ruuvilla ja aluslaatalla. Kallistakaa laite takaisin pystyasentoon tukijalkojen varaan.

POLKIMET



Polkimet ja hihnat erottuvat toisistaan merkinnöin R (oikea) ja L (vasen). Kiinnitä oikea poljin oikeaan kampeen myötäpäivään kiertäen ja vasen poljin vasempaan kampeen vastapäivään kiertäen. Kiinnitä polkimien hihnat aloittaen laitteen puoleisesta kiinnikkeestä. Työnnä hihna polkimessa olevan hahlon läpi ja paina hihnan aukko polkimessa olevaan ulokkeeseen. Kiinnitä hihnat polkimen ulkosivulle. Työnnä hihna lukitussoljen läpi, jolloin se lukittuu automaattisesti. Hihnan pituus on säädettävissä. Säädä pituutta lukitussoljen avulla.

KÄSITUKI



E85: irrota käsituen yläpäässä oleva hattumutteri ja ruuvaa akselille käsituen säätönuppi.

Liitä runkoputkesta tuleva johto käsitukiputken alapäässä olevaan liittimeen. Varmista liitoksen lukitus nykäisemällä johtoa kevyesti. Ohjaa liitetty johto huolellisesti runkoputken sisään. Avaa käsituen pikalukitusnuppi kiertämällä sitä muutama kierros vastapäivään ja vetämällä sitten ulospäin. Työnnä käsituki runkoputkeen. Vapauta lukitusnuppi kun käsituki on sopivalla korkeudella, ja varmista että käsituki lukittuu. Varmista lukitus kiristämällä lukitusnuppi kiertämällä sitä myötäpäivään.

MITTARI



Liitä käsituesta tulevat johdot vastaaviin mittarin liittimiin. Työnnä liitetyt johdot mittarin sisälle siten, etteivät ne vahingoitu mittarin kiinnityksessä. Aseta mittari paikoilleen käsitukiputken päähän ja kiinnitä mittari 4 kiinnitysruuvilla.



ISTUIN



Löysää istuimen kiinnitysruuvi ja käännä ylempi kiinnityspala pitkittäin, laitteen suuntaisesti. Aseta istuin paikalleen alemman kiinnityspalan uriin. Käännä ylempi kiinnityspala istuinkiskojen päälle ja lukitse istuin kiristämällä kiinnitysruuvi tiukkaan.



VIRTAJOHTO

Kytke muuntajan verkkojohto pistorasiaan ja muuntajan pistotulppa laitteen rungossa, takatukijalan yläpuolella olevaan pistokkeeseen. Virtajohdon liittimen suojaamiseksi johto kannattaa solmia siirtopyörän tukivarren ympärille. Tarkista, ettei virtajohto ole laitteen alla!

SÄÄDÖT

ISTUINKORKEUDEN JA -KALTEVUUDEN SÄÄTÖ

Säädä istuinkorkeus siten, että kun poljin on alaasennossa ja jalkasi on suorana, kantapääsi ulottuu polkimelle. Käännä säätönuppia ensin kierros vastapäivään. Pidä toisella kädellä istuimesta kiinni ja vedä toisella kädellä säätönupin takana olevaa avausvipua ulospäin niin, että istuinputki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Irrota ote vivusta kun istuinkorkeus on sopiva. Istuin loksahtaa paikalleen. Kiristä säätönuppi myötäpäivään.

TÄRKEÄÄ! Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty!

Istuimen kiinnitys mahdollistaa kaltevuudensäädön sekä istuimen etäisyydensäädön käsituesta. Avaa istuimen kiinnitys kääntämällä istuimen alla olevaa lukitusvipua vastapäivään. Aseta istuin haluamaasi asentoon ja kiristä lukitusvipu tiukkaan myötäpäivään kääntäen.

KÄSITUEN SÄÄTÖ

Löysää käsituen säätönuppia käsitukiputken etupuolella ja säädä käsituen asento sellaiseksi, että polkemisasento tuntuu miellyttävältä. Kiristä säätönuppi tiukkaan. Käsituen monipuolisen muotoilun ansiosta voit harjoitella niin pystysuorassa kuin ylävartalolla eteenpäin nojatenkin. Muista kuitenkin aina pitää selkä suorassa.

Säädä käsituen korkeutta löysäämällä käsitukiputken kiinnitysnuppia. Vedä kiinnitysnuppi ulospäin niin, että käsituki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Irrota ote nupista kun käsituen korkeus on sopiva. Käsitukiputki loksahtaa paikalleen. Kiristä kiinnitysnuppi myötäpäivään.

MITTARIKULMAN SÄÄTÖ

Kallista mittarikulma siten, että näyttöjen näkyvyys on pituuteesi ja harjoitusasentoosi nähden mahdollisimman hyvä.

TUKIJALKOJEN SÄÄTÖ

Mikäli laite ei ole vakaa, säädä tukijalkojen alla olevia säätöruuveja sopivasti.

HARJOITTELU

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen; se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä. Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu, sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä. Liikkeelle kannattaa lähteä

rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla.

SYKE

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasitustasolla.

SYKEMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

Käsisykemittaus hyödyntää käsituissa olevia antureita, jotka mittaavat sydämen lyönneistä syntyviä sähköisiä impulsseja. Mittaus käynnistyy koskettamalla molempia käsituessa olevia sensoreita yhtäaikaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät käsipulssimittauksen toimivuutta. Pyri pitämään mittauksen aikana yläkehosi ja kämmenesi rentoina ja mahdollisimman paikallaan.

TELEMETRINEN SYKEMITTAUS

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykemittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydämestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille.

TÄRKEÄÄ! Mikäli käytät sydämentahdistinta, varmista lääkäriltäsi, että voit käyttää langatonta sykemittausta. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa koko harjoituksen ajan. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka. Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeätä kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen. Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen. Huomioi myös että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa. Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

220 - IKÄ

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Mikäli kuulut johonkin riskiryhmään, sinun kannattaa ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

ALOITTELIJAN TASO: 50 - 60 % maksimisykkeestä

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO: 60 - 70 % maksimisykkeestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO: 70 - 80 % maksimisykkeestä

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

MITTARI



PAINIKKEET

1. PALAA/LOPETA
PALAA/LOPETA -painikkeella siirryt valikoissa takaisin kohti päävalikkoa. Harjoittelun aikana PALAA/ LOPETA -painikkeella voit lopettaa tai keskeyttää harjoituksen.

2. ZOOM
Graafisen profiilinäytön tarkennus harjoituksen aikana. Painamalla ZOOM-painiketta profiilikuva kasvaa näytöllä (kaksin-, nelin-, kahdeksan ja kuusitoistakertaiseksi), kunnes viidennellä painalluksella profiilikuva palaa alkuperäiseen kokoonsa.

3. HARJOITUS
HARJOITUS -painikkeella avaat HARJOITUS -valikon. HARJOITUS -valikko sisältää seuraavat harjoitusohjelmat: PIKA-ALOITUS, MANUAL, TAVOITESYKE, TAVOITETEHO, VALMISOHJELMAT, T-RIDE, T-ROAD, T-MUSIC, OMAT HARJOITUKSET ja KUNTOTESTI.

4. KÄYTTÄJÄ
KÄYTTÄJÄ-painikkeella avaat KÄYTTÄJÄ-valikon. KÄYTTÄJÄ-valikko sisältää seuraavat toiminnot: LUO KÄYTTÄJÄ, VALITSE/VAIHDA KÄYTTÄJÄ, MUOKKAA KÄYTTÄJÄÄ, POISTA KÄYTTÄJÄ, ASETUKSET ja KÄYTTÄJÄ LOKI.

5. VALINTAPYÖRÄ
Valintapyörä-painikkeella on kaksi toimintoa:
A) Painikkeen pyörittäminen. Pyörittämällä painiketta myötäpäivään selaat valikkoja alas/oikealle ja lisäät arvoja tai vastusta. Pyörittämällä painiketta vastapäivään selaat valikkoja ylös/vasemmalle ja vähennät arvoja tai vastusta.
B) Painikkeen painallus. Painamalla painiketta hyväksyt valintapyörällä tekemäsi valinnan. Harjoituksen aikana hyväksyt näytön alareunassa keskellä näkyvän toiminnon.

6. MP3-SOITIN -NÄPPÄIMET
+ näppäimellä lisäät ääntä
>>I näppäimellä siirryt soittolistalla eteenpäin
> II näppäimellä aloitat ja lopetat musiikin soittamisen
I<< näppäimellä siirryt soittolistalla taaksepäin
- näppäimellä vähennät ääntä

NÄYTTÖ

Harjoituksen aikana näytön vasemmassa reunassa näet seuraavat harjoitusarvot: aika, matka, energiankulutus, teho, RPM, syke ja nopeus.

MITTARIN KÄYTTÖ

Mittari aktivoituu kytkemällä laite virtalähteeseen ja tämän jälkeen polkemalla tai painamalla mitä tahansa mittaripainiketta. Mittarissa on tällöin näkyvissä HARJOITUS -valikko. Kun mittarin painikkeita ei ole painettu tai laitteella poljettu 5 minuuttiin, mittari kytkeytyy automaattisesti pois päältä. Mikäli keskeytät harjoituksesi, käyttämäsi ohjelman tiedot säilyvät 5 minuutin ajan mittarin muistissa. Voit jatkaa harjoitusta 5 minuutin kuluessa, tämän jälkeen mittarin tiedot nollautuvat. Mittari neuvoo toimintojensa käyttöä. Näyttöön ilmestyvät ohjetekstit tunnistat valkoisella pohjalla olevasta i-kirjaimesta ja saat poistettua ne näytöltä valintapyörän painalluksella.

Tämä kuntolaite (E80/E85 2nd Generation) on yhteensopiva Tunturin kehittämän T-Ware™ -kuntotestaus- ja seurantaohjelmiston kanssa. Tietokoneliitäntää varten mittarin taustapuolella on USB-liitin. Lisätietoja T-Ware™ -ohjelmistosta ja sen käytöstä löydät Tunturin kotisivuilta www.tunturi.com.

KÄYTTÄJÄ-VALIKKO

KÄYTTÄJÄ-valikkoon pääset painamalla KÄYTTÄJÄ-näppäintä. Suosittelemme, että valitset käyttäjätunnuksen ja tallennat henkilökohtaiset tietosi: tietoja käytetään mm. tarkennettuun energiankulutuksen arviointiin. Samalla voit asettaa laitteen käyttämät yksiköt. Valitsemalla käyttäjätunnuksen voit myös tallentaa tekemäsi harjoituksen ja aktivoit henkilökohtaiset sykealuemerkintäsi eri väreillä sykeharjoituksissa. Kun olet luonut käyttäjätunnuksen tai ottanut käyttöön jo olemassa olevan käyttäjätunnuksen, näet käyttäjätunnuksesi näytön oikeassa yläreunassa. Voit harjoitella myös ilman käyttäjätunnusta, silloin näytön oikeassa yläreunassa ei näy käyttäjätunnusta ja harjoittelet oletusasetuksilla (45 vuotta, 70 kg, mies). Käyttäjätiedot on mahdollista tallentaa 20 käyttäjälle.

TÄRKEÄÄ! Mikäli tahdot seurata henkilökohtaisia harjoitusmääriäsi KÄYTTÄJÄ LOKI:ssa, muista aina valita oma käyttäjätunnuksesi. Käyttäjätunnuksen voit ottaa käyttöön myös kesken harjoituksen painamalla KÄYTTÄJÄ-painiketta ja valitsemalla oman käyttäjätunnuksesi. Harjoitus ei tällöin keskeydy, vaan voit käyttäjävalintasi jälkeen palata harjoitukseen PALAA/LOPETA -painikkeella.

TÄRKEÄÄ! Mikäli haluat tallentaa harjoituksesi, pitää sinun valita käyttäjätunnus.

LUO KÄYTTÄJÄ
Luo käyttäjä seuraavasti:
1. Paina KÄYTTÄJÄ-painiketta, jolloin KÄYTTÄJÄ-valikko avautuu näytölle.
2. Valitse valintapyörää pyörittämällä LUO KÄYTTÄJÄ vaihtoehto. Hyväksy valintasi valintapyörää painamalla.
3. Valitse kieli valintapyörää pyörittämällä ja hyväksy valinta valintapyörän painalluksella.
4. Kirjoita nimesi. Kirjaimesta toiseen liikut pyörittämällä valintapyörää. Kirjainvalinnan hyväksyt painamalla valintapyörää. Kun olet kirjoittanut nimesi, valitse OK symboli ja paina valintapyörää.
5. Valitse yksiköt, joita haluat käyttää (metriset: Metric 1 (kg, km, kcal), Metric 2 (kg, km, kJ), tai vastaavat englantilaiset: Imperial 1 (lb, mi, kcal), Imperial 2 (lb, mi, kJ)). Tee valinta valintapyörää pyörittämällä ja hyväksy valintasi valintapyörän painalluksella, jolloin siirryt automaattisesti seuraavaan asetukseen.
6. Valitse asetusarvojen esitystapa. COUNT DOWN vähentää arvoja tavoitteestasi kohti nollaa. COUNT UP näyttää tavoitteesi kasvavana. Hyväksy valintasi

valintapyörän painalluksella, jolloin siirryt seuraavaan asetukseen.
7. Aseta sukupuolesi valintapyörää pyörittämällä. Hyväksy valintasi.
8. Aseta ikä. Hyväksy valinta.
9. Aseta pituus. Hyväksy valinta.
10. Aseta paino. Hyväksy valinta.
11. Aseta maksimisykkeesi. Mittari laskee käyttäjätietojesi perusteella maksimisykearvion kaavalla 220 - ikä. Mikäli tiedät maksimisykkeesi tarkasti, voit tarkentaa mittarin maksimisykearviota.
12. Aseta anaerobinen kynnyssyke. Mittari laskee kynnyssykearvion maksimisykearvon perusteella (80 % maksimisykkeestä). Mikäli tiedät anaerobisen kynnyssykkeesi tarkasti, voit tarkentaa mittarin arviota.
13. Aseta aerobinen kynnyssyke. Mittari laskee kynnyssykearvion maksimisykearvon perusteella (60 % maksimisykkeestä). Mikäli tiedät aerobisen kynnyssykkeesi tarkasti, voit tarkentaa mittarin arviota.

TÄRKEÄÄ! Mittarilla voi samanaikaisesti olla 20 käyttäjätunnusta.

VALITSE/VAIHDA KÄYTTÄJÄ
Kun olet luonut käyttäjätietosi, voit jatkossa hyödyntää niitä aloittamalla harjoituksesi valitsemalla VALITSE/VAIHDA KÄYTTÄJÄ ja hyväksymällä oman käyttäjätunnuksesi valintapyörällä.

MUOKKAA KÄYTTÄJÄÄ
Valitsemalla MUOKKAA KÄYTTÄJÄÄ vaihtoehdon voit muokata käyttäjätietojasi.

POISTA KÄYTTÄJÄ
Valitsemalla POISTA KÄYTTÄJÄ voit poistaa käyttäjiä. Ota käyttöön tunnus, jonka haluat poistaa ja valitse sitten POISTA KÄYTTÄJÄ ja hyväksy valinta valintapyörällä.

ASETUKSET
Valitsemalla ASETUKSET pääset päivittämään mittarin ohjelmaversion, säätämään näytön kontrastia, katsomaan pyörän totaaliarvoja tai valitsemaan näppäinäänet päälle/pois.

KÄYTTÄJÄ LOKI
Valitsemalla KÄYTTÄJÄ LOKI pääset selaamaan valittuna olevan käyttäjän harjoittelutietoja. Voit katsoa joko viimeisimmän harjoituksen tiedot tai yhteenvedon käyttäjän kaikista harjoitteista. Harjoittelutiedoista pääset poistumaan painamalla PALAA/LOPETA.

HARJOITUS-VALIKKO
HARJOITUS -valikkooon pääset painamalla HARJOITUS -painiketta. HARJOITUS -valikosta voit valita valintapyörää painamalla jonkun seuraavista harjoituksista:

PIKA-ALOITUS
Pika-aloituksen avulla pääset heti MANUAL-harjoitukseen ilman asetuksia.

1. Valitse PIKA-ALOITUS. Hyväksy valinta valintapyörän painalluksella ja käynnistä harjoitus polkemalla.
2. Valintapyörällä voit lisätä tai vähentää vastusta (1-58 Nm).
3. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

MANUAL
Valitsemalla MANUAL-toiminnon voit harjoittelun aikana säätää vastusta suuremmaksi tai pienemmäksi valintapyörällä. Manual harjoituksessa voit asettaa harjoitukselle tavoitearvoja.

1. Valitse MANUAL
2. Valitse valintapyörällä haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana, matkana tai energiankulutusarvona. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
3. Aseta valintapyörällä harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10-180 minuuttia), matka (3-100 km) tai energiankulutus (50-2000 kcal). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
4. Käynnistä harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit lisätä tai vähentää vastusta (1-58 Nm). Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkymän vastus- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
5. Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.
6. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

TAVOITESYKE
Valitsemalla TAVOITESYKE -ohjelman voit asettaa mittariin haluamasi sykearvon, jolloin laite ohjaa kuormitusta siten, että syke säilyy halutulla tasolla. Sykkeen noustessa kuorma kevenee - ja päinvastoin. Asetettua sykearvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana. Ohjelman käyttö edellyttää sykkeenmittausta harjoittelun aikana.

1. Valitse TAVOITESYKE
2. Aseta valintapyörällä harjoituksen syketaso (80-220). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
3. Valitse valintapyörällä haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana, matkana tai energiankulutusarvona. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
4. Aseta valintapyörällä harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10-180 minuuttia), matka (3-100 km) tai energiankulutus (200-8000 kJ). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
5. Käynnistä harjoitus polkemalla.
Valintapyörällä voit muuttaa syketasoa (80-220). Näyttö osoittaa vihreillä palkeilla kevyttä liikuntaa alle aerobisen kynnyssykkeesi, keltaisella aktiivista liikkumista aerobisella sykealueellasi ja punaisella vaativaa suoritusta yli anaerobisen kynnyssykkeesi. Harjoituksen aikana

voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkymän teho- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
6. Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.
7. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

TAVOITETEHO

Valitsemalla TAVOITETEHO ohjelman voit asettaa mittariin haluamasi tehoarvon watteina, ja laite ohjaa kuormitusta poljinkierroksista riippumatta. Asetettua tehoarvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana.

1. Valitse TAVOITETEHO
2. Aseta valintapyörällä harjoituksen tehotaso (20-600 W). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
3. Valitse valintapyörällä haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana, matkana tai energiankulutusarvona. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
4. Aseta valintapyörällä harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10-180 minuuttia), matka (3-100 km) tai energiankulutus (200-8000 kJ). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
5. Käynnistä harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit lisätä tai vähentää vastusta (20-600 W). Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkymän teho- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
6. Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.
7. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

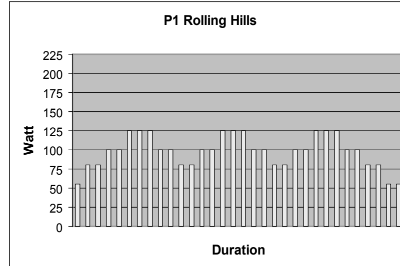
VALMISOHJELMAT

Toiminto sisältää valmiita harjoitusprofiileja. Valmisprofiileissa vastustaso vaihtelee ennaltamäärätyllä tavalla. Asetettua vastustasoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana.

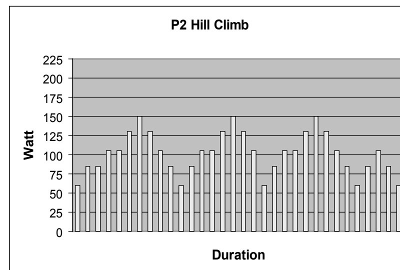
1. Valitse VALMISOHJELMAT
2. Valitse haluamasi ohjelma (1-10) valintapyörällä. Profiilit P1-P5 ovat vakioteho-ohjelmia, P6-P10 ovat vakiosykeohjelmia, jotka edellyttävät sykemittausta. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
3. Valitse valintapyörällä haluamasi harjoituksen tavoitearvo: kesto aikana tai matkana. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
4. Aseta valintapyörällä harjoituksen tavoitearvo: aseta aika (10-180 minuuttia) tai matka (3-100 km). Hyväksy valintasi valintapyörällä.
5. Käynnistä ohjelma polkemalla. Valintapyörällä voit lisätä tai vähentää vastusta. Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkymän teho- tai sykepohjaiseksi. Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
6. Harjoituksen tavoitearvon täytyttyä mittari antaa äänimerkin. Voit kuitenkin yhä jatkaa ohjelmaa.
7. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

OHJELMIEN PROFIILITIEDOT

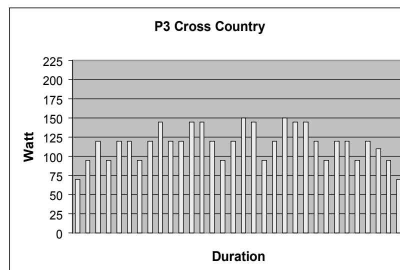
P1 ROLLING HILLS. Kolmihuippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia mutta matalia, joten profiili sopii aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 98 W, huipputeho 125 W.



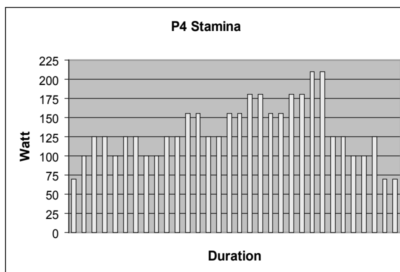
P2 HILL CLIMB. Kolmihuippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko lyhytkestoisia, joten profiili sopii aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 102 W, huipputeho 150 W.



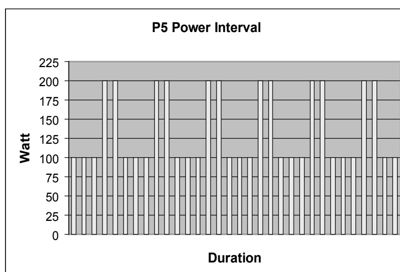
P3 CROSS COUNTRY. Monihuippuinen tehoprofiili nopeusvoiman parantamiseen. Tehotasojen vaihtelut ovat epäsäännöllisiä ja huiput melko lyhytkestoisia, profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 117 W, huipputeho 150 W.



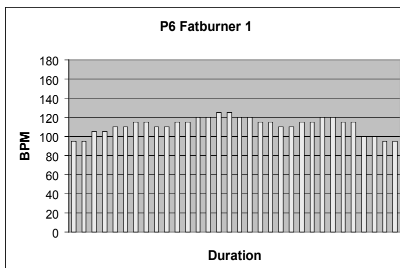
P4 STAMINA. Ylämäkitehoprofiili kestävyyden parantamiseen. Melko pitkäkestoiset huiput ovat profiilin loppupuolelle asti aina edeltäjiään korkeampia. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 133 W, huipputeho 210 W.



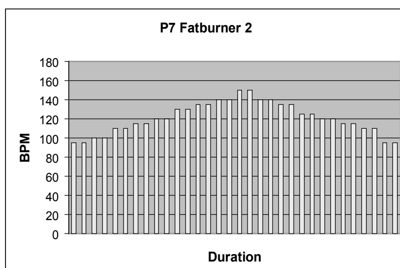
P5 POWER INTERVAL. Säännöllisen muotoinen tehointervalliprofiili, jossa huippujen ja perustehotason ero on selkeä. Valmisasetuksilla keskimääräinen teho on 138 W, huipputeho 200 W. Huomaa, että tässä profiilissa voit skaalata erikseen huippuja ja perusvastusta.



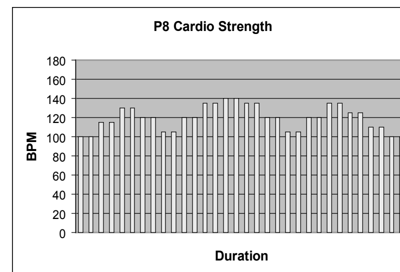
P6 FATBURNER 1. Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia mutta matalia, joten profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 112, huippusyke 125.



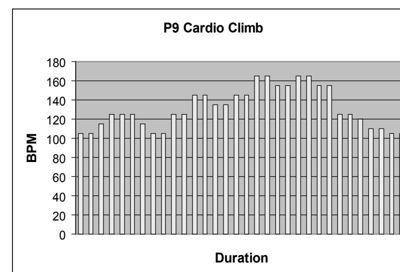
P7 FATBURNER 2. Ylämäkisykeprofiili kestävyyden parantamiseen. Syke nousee tasaisesti profiilin puoleenväliin ja lähtee tämän jälkeen tasaiseen laskuun. Profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 121, huippusyke 150.



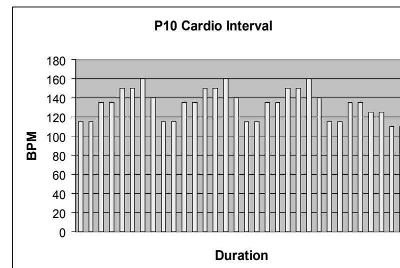
P8 CARDIO STRENGTH. Kolmihuippuinen sykeprofiili kestävyyden parantamiseen. Huiput ovat pitkäkestoisia, mutta syketaso on melko tasainen läpi profiilin. Profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 120, huippusyke 140.



P9 CARDIO CLIMB. Ylämäkisykeprofiili kestävyyden parantamiseen. Huiput ovat profiilin loppupuolelle asti aina edeltäjiään korkeampia. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 131, huippusyke 170.



P10 CARDIO INTERVAL. Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Melko pitkäkestoisia huippuja seuraa tasainen palautusvaihe. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 133, huippusyke 160.



T-RIDE

T-RIDE harjoitus simuloi pyörällä ajoa todellisessa maastossa. Harjoituksen aikana voit vaihtaa vaihteita valintapyörällä ja seurata korkeuskäyrää.

1. Valitse T-RIDE.
2. Valitse maasto ja hyväksy valintasi.
3. Aseta harjoituksen alkukohta valintapyörällä
4. Aseta harjoituksen loppukohta valintapyörällä
5. Käynnistä harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit muuttaa vaihdetta 1-8. Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkymän korkeuskäyrä- tai sykepohjaiseksi.
Sykenäyttö edellyttää sykemittausta.
6. Poljettuasi reitin loppuun mittari antaa äänimerkin ja harjoitus päättyy.
7. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

T-ROAD

TÄRKEÄÄ: T-ROAD harjoituksen suorittaminen on mahdollista vain muistitikun ollessa paikallaan mittarissa. T-ROAD toiminto on kuten T-RIDE, mutta T-ROAD harjoituksessa voit seurata etenemistäsi myös videokuvasta. Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörää painamalla harjoitusnäkymän korkeusprofiili- tai videopohjaiseksi.

T-MUSIC

TÄRKEÄÄ: T-MUSIC harjoituksen suorittaminen on mahdollista vain muistitikun ollessa paikallaan mittarissa. T-MUSIC harjoitukset ovat sykeohjattuja valmisprofiileja. Harjoituksen aikana musiikin tempo vaihtelee harjoituksen rasittavuuden mukaan. T-MUSIC harjoituksen kesto on 40 minuuttia. Asetettua syketasoa ei ole mahdollista muuttaa harjoittelun aikana. Ohjelman käyttö edellyttää sykkeenmittausta harjoittelun aikana.

1. Valitse T-MUSIC
2. Valitse haluamasi ohjelma (1-3) valintapyörällä. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
3. Käynnistä ohjelma polkemalla. Harjoituksen aikana voit vaihtaa valintapyörällä harjoitusnäkymän teho- tai sykepohjaiseksi.
4. 40 minuutin täytyttyä mittari antaa äänimerkin ja harjoitus päättyy.
5. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

OMAT HARJOITUKSET

Mittarin muistiin on mahdollista tallentaa 100 itse tehtyä harjoitusohjelmaa.

OHJELMIEN TALLENTAMINEN

1. Paina PALAA/LOPETA näppäintä harjoituksen lopettamiseksi.
2. Valitse TALLENNA JA POISTU vaihtoehto ja hyväksy valinta.
3. Anna harjoitukselle nimi ja hyväksy se valintapyörällä.

TÄRKEÄÄ! Talletettavan ohjelman tulee olla vähintään 10 minuuttia pitkä.

TÄRKEÄÄ! Harjoituksen tallentaminen edellyttää käyttäjävalintaa.

TALLENNETTUJEN OHJELMIEN KÄYTTÖ

1. Valitse OMAT HARJOITUKSET
2. Valitse haluamasi harjoitus listalta.
3. Valitse haluamasi suoritustapa:
A) Toista = toista harjoitus samanlaisena kuin se on talletettu
B) Muokkaa = muokkaa talletetun harjoituksen kestoa ennen sen käyttöönottoa
C) Kisa = kilpaile talletettua harjoitussuoritusta vastaan.
TÄRKEÄÄ! Kisa-toiminto voi käyttää vain manuaalitoiminnossa luotoja ohjelmaprofiileja. Tällaisissa profiileissa vastus ilmoitetaan vakiokampimomenttina (Nm).
4. Hyväksy valintasi valintapyörällä.
A) Toista = aloita harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit skaalata ohjelman vastustasoa.
B) Muokkaa = valitse valintapyörällä harjoituksen kesto aikana (10-180 minuuttia). Aloita harjoitus polkemalla. Valintapyörällä voit skaalata ohjelman vastustasoa.
C) Kisa = valitse valintapyörällä kisamoodi (aika: kuinka pitkän matkan pystyt polkemaan annetussa ajassa tai matka: kuinka nopeasti pystyt polkemaan annetun matkan) ja hyväksy valintasi valintapyörällä. Näyttöön tulee tallennettu ohjelmaprofiili: aloita kisa polkemalla. Katkoviivat näytöllä kertovat oletko edellä vai perässä vertailusuoritusta, joka on ohjelman viimeisin tallennettu suoritus. Etäisyytesi edelliseen harjoituskertaan näkyy näytöllä: tallennettu suoritus näkyy vaaleansinisenä pystysuorana katkoviivana ja kilpailusuorituksesi mustana pystysuorana katkoviivana.
5. Lopeta harjoitus painamalla PALAA/LOPETA näppäintä, jolloin voit lopettaa harjoituksen valitsemalla POISTU, tallentaa suorituksen mittarin muistiin valitsemalla TALLENNA JA POISTU tai jatkaa harjoitusta valitsemalla JATKA.

KUNTOTESTI

Kuntotesti-toiminnon avulla voit testata kuntotasosi turvallisesti ja luotettavasti. Mittarin kuntotestinä on moniporrastesti. Testi alkaa kevyellä vastuksella, mutta valitun testimallin mukaisesti vastus kasvaa tasaisesti. Moniporrastesti on turvallinen ja luotettava submaksimaalinen tapa testata fyysistä kuntotasoa. Testiä jatketaan kunnes testattavan henkilön yksilöllinen tavoitesyketaso (85 % maksimisyketasosta) on saavutettu. Testi edellyttää sykevyön käyttöä: testin aikana mittari seuraa syketason muutoksia ja arvioi sen perusteella testattavan henkilön maksimaalisen hapenottokyvyn. Maksimaalinen hapenottokyky on puolestaan paras tapa arvioida fyysistä kuntotasoa. Testin päätteeksi mittari antaa monipuolisen arvion kuntotasostasi sekä sanallisesti että lukuarvona (ml/kg/min).

TESTIN VALMISTELU

1. Varmista, että käyttäjätunnuksesi tiedot ovat ajan tasalla - mittari tarvitsee käyttäjätietoja kuntoarvioinnin pohjaksi.
2. Valitse KUNTOTESTI.
3. Valitse valintapyörällä kuntotasoasi parhaiten vastaava kuntoluokka:
A) ei-aktiivi = ei harrasta kuntoilua, heikko fyysinen kunto
B) aktiivi = harrastaa kuntoilua, keskiverto tai hyvä fyysinen kunto
C) urheilija = harrastaa liikuntaa aktiivisesti, hyvä tai erinomainen kunto
4. Näyttö osoittaa kutakin kuntoluokkaa vastaavan testimallin.
A) portaan kesto = tehotasojen kesto testissä
B) aloitusteho = tehotaso, jolta testi alkaa
C) tehon lisäys/porras = portaan tehotaso (tietty määrä

watteja); testissä on useita portaita
5. Hyväksy valintasi valintapyörän painalluksella.
6. Näyttö osoittaa käyttäjätietosi sekä tavoitesyketasosi. Näitä tietoja käytetään testituloksen laskentaan. Tarvittaessa voit tarkentaa tavoitesyketasoasi valintapyörällä. Hyväksy asetuksesi valintapyörällä.
7. Näytöllä on ilmoitus siitä, että voit lopettaa testin tavoitesykkeen saavutettuasi. Siirry testiin valintapyörän painalluksella.

TESTIN SUORITUS

1. Näyttöön tulee valittu testiporrasmalli. Aloita testi polkemalla. Sykekäyräsi näkyy näytöllä punaisena käyränä, joka päivittyy testin edetessä. Tavoitesyketasosi on merkitty punaisella katkoviivalla.
2. Kun syketasosi saavuttaa tavoitetason, mittari antaa äänimerkin ja näyttöön tulee ilmoitus. Suosittelemme, että päätät testin tälle tasolle, mutta mikäli kuntosi on riittävän hyvä, voit jatkaa testiä edelleen. Mikäli tavoitesyketasosi on asetettu oikein (eli mikäli olet selvittänyt maksimisyketasosi riittävän tarkasti), testin jatkaminen ei paranna enää testin tarkkuutta. Yliarvioitu maksimisyke yliarvioi kuntotasosi, aliarvioitu maksimisyke aliarvioi kuntotasosi.
3. Voit päättää testin tavoitesyketason saavutettuasi joko PALAA/LOPETA painiketta tai lopettamalla polkemisen. Mittari siirtyy tällöin testituloksen näyttöön:

A) aerobinen kunto = arvio kuntotasostasi tehoalueella, jota yleisimmin käytät, ja joka parhaiten osoittaa fyysisen terveyskuntosi tilan.
B) MET-arvo = lukema, joka kertoo kuinka montakertaiseksi elimistösi hapenottokyky voi kasvaa verrattuna täydelliseen lepotilaan.
C) ml/kg/min = lukema, joka kertoo kuinka monta millilitraa happea elimistösi hapenottokyky on minuutissa kehosi kutakin painokiloa kohti.
D) l/min = lukema, joka kertoo kuinka monta litraa happea elimistösi hapenottokyky on minuutissa. Erona edellisiin arvoihin on se, ettei tämä lukema huomioi kehon painoa.
E) Wmax = arvio maksimisuoritustasostasi watteina.
F) W/kg = maksimisuoritustasosi ja painosi suhdeluku.

4. Poistut testitilasta.

MIEHET / MAKSIMAALINEN HAPENOTTOKY (VO2MAX)
1 = ERITTÄIN HEIKKO - 7 = ERINOMAINEN

IKÄ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

NAISET / MAKSIMAALINEN HAPENOTTOKY (VO2MAX)
1 = ERITTÄIN HEIKKO - 7 = ERINOMAINEN

IKÄ	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

MUISTITIKKU

Muistitikulla ovat kaikki T-ROAD ja T-MUSIC harjoitukset sekä osa T-RIDE harjoituksista. **TÄRKEÄÄ:** Muistitikulla olevat harjoitukset on mahdollista suorittaa ainoastaan muistitikun ollessa paikallaan mittarin liittimessä.

MP3-SOITIN

MP3-soittimen käyttöön tarvittavat näppäimet löytyvät käyttöliittymän alareunasta. MP3-musiikki on muistitikulla.

HUOLTO

Laitteen huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kireys.

Kuivaa käyttöliittymä ja laitteen runko harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä kankaalla. Älä käytä liuottimia.

Sähkömagneettijarrun toiminta perustuu magneettiseen vastukseen: vastustaso mitataan elektronisesti ja näytetään teholukemana (watt) käyttöliittymän näytöllä. Mittaustavasta johtuen laitetta ei tarvitse kalibroida, mikäli asennat, huollat ja käytät sitä tämän oppaan ohjeiden mukaisesti.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

TÄRKEÄÄ! Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen

myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

Irrota laite virtalähteestä aina laitteen siirtämistä!

Asetu laitteen taakse. Aseta jalka laitteen takajalalle, tartu toisella kädellä istuimesta ja toisella käsituesta kiinni. Kallista laite takatukijalassa olevien kuljetuspyörien varaan. Siirrä laite haluamaasi paikkaan kuljetuspyörien varassa. Laske laite lattiaan pitäen kiinni käsituesta ja pysytellen koko ajan laitteen takana. Ota lattian suojaus huomioon myös laitetta siirtäessäsi.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

TEKNISET TIEDOT

Pituus..96 cm
Leveys ....64 cm
Korkeus.......................................116 cm
Paino...44 kg

Tämä tuote täyttää sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/EEC) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/EEC) vaatimukset. Tuote on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä.

Tämä tuote täyttää CENtarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka HA, EN-957, osat 1 ja 5).

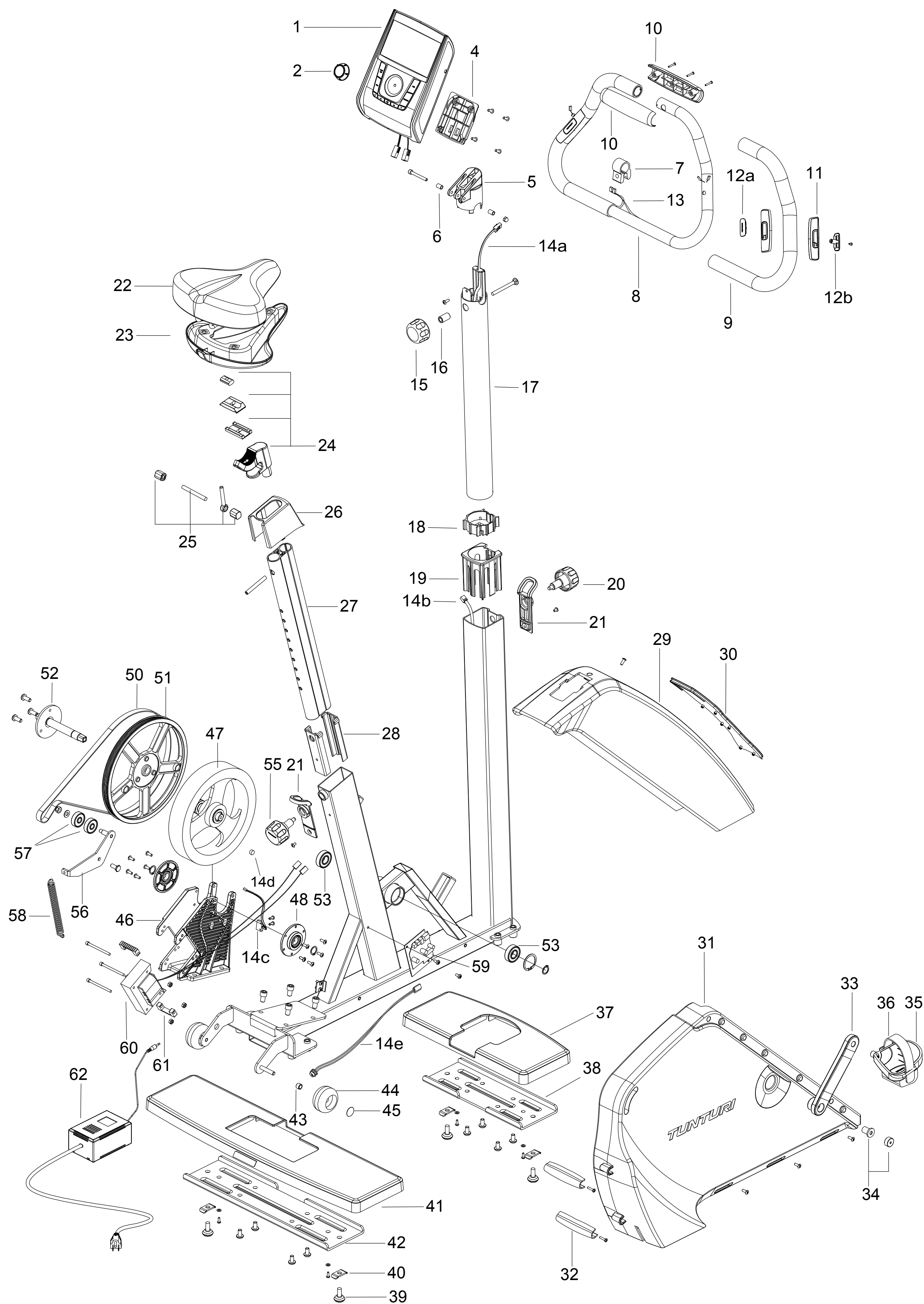
Oikeudet muutoksiin pidätetään.

TÄRKEÄÄ! Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy Ltd:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Tunturiharjoituskumppanisi kanssa.

TUNTURI®

E80

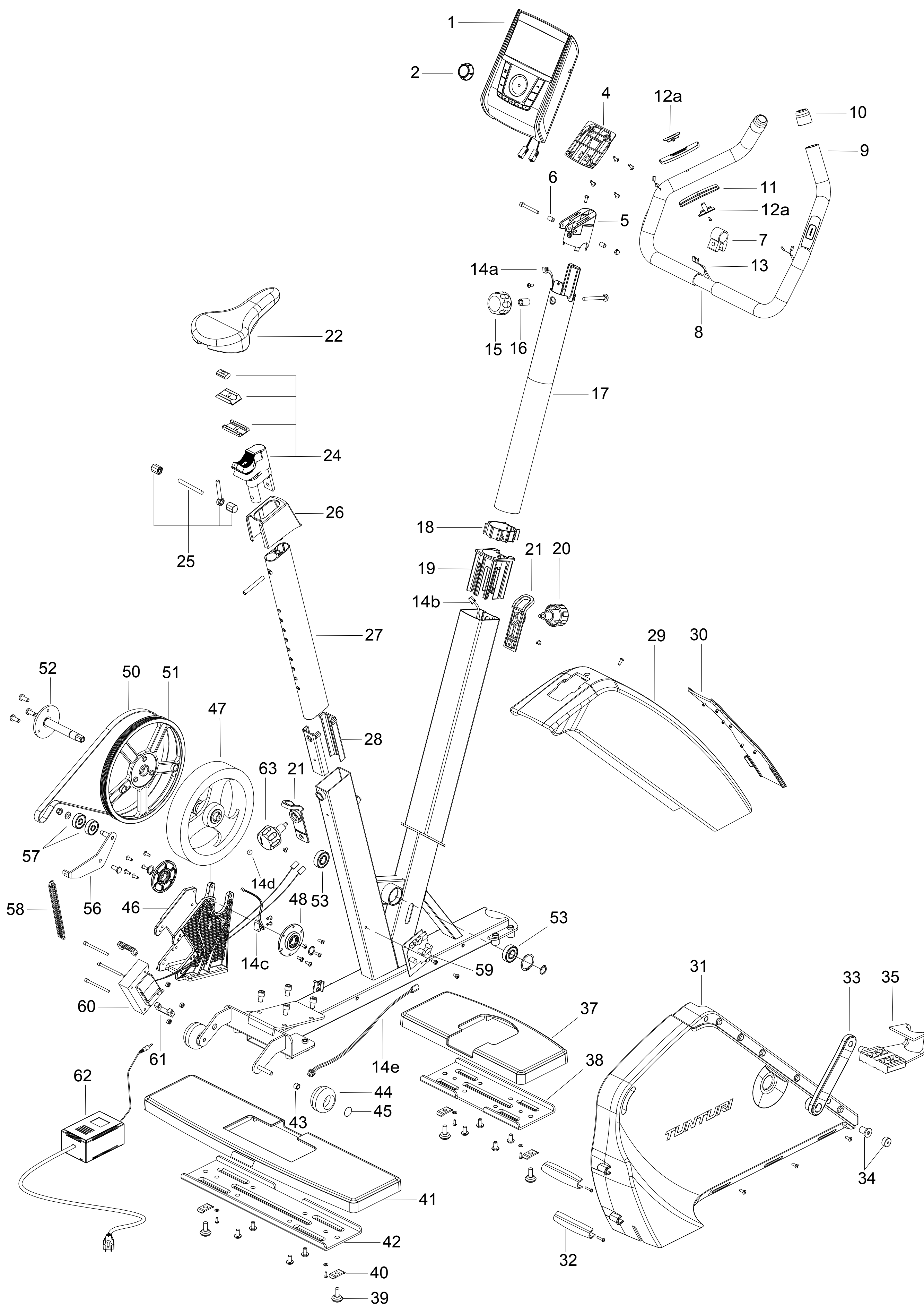


1
2
4
10
10
7
5
13
12a
11
6
14a
12b
8
9
22
23
15
16
17
24
26
25
18
19
20
14b
21
27
29
30
52
50
51
47
28
55
21
57
14d
53
58
56
46
48
53
14c
59
31
33
36
35
37
60
61
14e
38
62
44
43
45
34
41
42
40
39
32

E80

1	233 1074	User interface (incl. 2)	1
2	533 1087	Knob	1
4	103 1075	Meter bracket	1
-	KB40x12 WN 1411	PT-Screw	4
5	103 1076	Base for meter bracket	1
-	M5x14 DIN 7985	Screw	4
6	523 1033	Sleeve	2
-	M6 DIN 917	Dome nut	1
-	M6x46 DIN 912	Screw	1
7	513 1008	Tightener	1
8	203 1067	Handle bar, (incl. 7, 9, 11)	1
9	213 1017	Handle grip	2
10	533 1083	Connecting part, pair	1
-	KB 35x19 WN1411	PT-Screw	3
11	403 1161	Handle pulse unit (incl.12-13)	1
-	KB 35x8 WN 1411	PT-screw	2
-	403 0052	Pulse transmitter belt	1
14	403 1166	Cable, set (incl.14a-14c,14e)	1
14c	403 1086	Sensor	1
-	M3,5x13 DIN 7504-N	Screw	2
14d	403 1026	Magnet	1
15	533 1062	Adjuster knob	1
-	M8x70 DIN 603	Screw 8.8	1
16	523 1034	Sleeve	1
17	203 1068	Handlebar	1
18	533 1095	Handle bar inner sleeve	1
19	533 1084	Slide piece	1
20	373 1053	Locking knob	1
21	533 1085	Release switch	1
-	M5x8 DIN 7500 C	Screw	1
22	153 1043	Seat	1
23	153 1044	Seat lower cover	1
24	153 1039	Seat clamp	1
-	M8x65 DIN 913	Locking screw	1
25	373 1047	Locking screw	1
26	173 1140	Seat tube cover	1
27	153 1040	Seat tube	1
28	693 1011	Slide piece	2
29	173 1117	Front cover	1
-	M5x14 DIN 7500 C	Screw	2
30	173 1141	Front plate	1
31	173 1115	Side cover, RH	1
	173 1116	Side cover, LH	1
-	KB40x40 WN 1412	PT-Screw	3
-	M5x14 DIN 7500 C	Screw	6
32	173 1119	Side cover end plug	2
-	M5x14 DIN 7985	Screw	4
33	353 1016	Crank, right	1
-	353 1017	Crank, left	1
34	533 1094	Screw-plug	1
35	363 1014	Pedal, pair (incl. part 36)	1
36	363 1015	Pedal strap, pair	1
37	173 1121	Front support cover	1
38	103 1077	Front support	1
-	M5 DIN 125	Washer	6
-	KB 40x14 WN1412	PT-Screw	6
*-	M8 DIN 9021	Washer	4
*-	M8x16 DIN 7984	Screw	4
39	533 1086	Adjuster foot	4
40	653 1039	Washer	4
41	173 1122	Rear support cover	1
42	103 1078	Rear support	1
-	M5 DIN 125	Washer	6
-	KB 40x14 WN1412	PT-Screw	6
*-	M8 DIN 9021	Washer	4
*-	M8x16 DIN 7984	Screw	4
43	72 0813 100 1	Sleeve	2
44	533 1048	Wheel	2
45	673 500 88	Snap locking	2
46	103 1079	Frame	1
-	M10x25 DIN 912	Screw	4
47	303 1022	Flywheel complete	1
48	523 1035	Bearing house	2
-	M6x16 DIN 7985	Screw	10
-	17 DIN 471	Retaining	2
50	443 1014	Transmission belt	1
51	263 1015	Pulley	1
52	343 1016	Axle	1
-	M8x12 DIN 931	Screw	3
53	523 409 85	Bearing	2
-	40 DIN 472	Retaining	2
-	17 DIN 471	Retaining	1
55	373 1054	Lockin knob	1
56	513 1012	Belt tightener frame	1
-	M8x20 DIN 931	Screw	1
-	M8 DIN 934	Nut	2
57	523 1029	Bearing	2
58	643 1015	Spring	1
59	403 1160	Control card	1
-	M6x12 DIN 931	Screw	2
60	403 1163	El. magnet	1
-	M6 DIN 985	Lovking nut	3
-	M6x50 DIN 931	Screw	3
61	533 1091	Fixing piece	2
62	403 0055EU	Transformer, EUR	1
-	403 0055USA	Transformer, USA	1
-	403 0055GB	Transformer, GB	1
-	403 0055AUS	Transformer, AUS	1
-	423 1147	Label, set	1
*	553 1015	Assembly kit (incl. *)	1
*	553 100 88	Multi purp. wrench	1
*	556 031 00	Allen key 5 mm	1
*	556 0001	Allen key 6 mm	1
*	553 0013	Screw - Shaped	1
-	583 1044	Owner´s manual	1
-	583 0006	Warranty booklet	1

E85


1
2
4
12a
10
9
11
12a
7
13
8
6
5
14a
15
16
17
22
24
25
26
18
19
21
20
14b
27
29
30
52
50
51
47
28
63
21
57
56
58
46
14d
48
53
14c
53
59
31
33
35
60
61
37
38
14e
62
44
45
43
41
42
40
39
32
34
TUNTURI

E85

1	233 1074	User interface (incl. 2)	1
2	533 1087	Knob	1
4	103 1075	Meter bracket	1
-	KB40x12 DIN 7985	Screw	4
5	103 1076	Base for meter bracket	1
-	M5x14 DIN 7985	Screw	2
6	523 1033	Sleeve	2
-	M6 DIN 917	Dome nut	1
-	M6x46 DIN 912	Screw	1
7	513 1008	Tightener	1
8	203 1071	Handle bar, (incl. 7, 9, 11)	1
9	213 1017	Handle grip	2
10	533 1090	End plug	1
11	403 1161	Handle pulse unit (incl.12-13)	1
-	KB 35x8 WN 1411	PT-screw	2
14	403 1165	Cable, set (incl.14a-14c,14e)	1
14c	403 1086	Sensor	1
-	M3,5x13 DIN 7504-N	Screw	2
14d	403 1026	Magnet	1
15	533 1062	Adjuster knob	1
-	M8x70 DIN 603	Screw 8.8	1
16	523 1034	Sleeve	1
17	203 1068	Handle bar	1
18	533 1095	Handle bar inner sleeve	1
19	533 1084	Slide piece	1
20	373 1054	Locking knob	1
21	533 1085	Release switch	2
-	M5x8 DIN 7500 C	Screw	2
22	153 1045	Seat	1
24	153 1039	Seat clamp	1
-	M8x65 DIN 913	Locking screw	1
25	373 1047	Locking screw	1
26	173 1140	Seat tube cover	1
27	153 1040	Seat tube	1
28	693 1011	Slide piece	2
29	173 1117	Front cover	1
-	M5x14 DIN 7500C	Screw	1
30	173 1123	Front plate	1
31	173 1115	Side cover, RH	1
	173 1116	Side cover, LH	1
-	KB40x40 WN 1412	PT-Screw	3
-	M5x14 DIN 7500 C	Screw	6
32	173 1119	Side cover end plug	2
-	M5x14 DIN 7985	Screw	4
33	353 1016	Crank, right	1
-	353 1017	Crank, left	1
34	533 1094	Screw-plug	1
35	363 1017	Pedal, pair	1
37	173 1121	Front support cover	1
38	103 1077	Front support	1
-	M5 DIN 125	Washer	6
-	KB 40x14 WN1412	PT-Screw	6
*-	M8 DIN 9021	Washer	4
*-	M8x16 DIN 7984	Screw	4
39	533 1086	Adjuster foot	4
40	653 1039	Washer	4
41	173 1122	Rear support cover	1
42	103 1078	Rear support	1
-	M5 DIN 125	Washer	6
-	KB 40x14 WN1412	PT-Screw	6
*-	M8 DIN 9021	Washer	4
*-	M8x16 DIN 7984	Screw	4
43	72 0813 100 1	Sleeve	2
44	533 1048	Wheel	2
45	673 500 88	Snap locking	2
46	103 1079	Frame	1
-	M10x25 DIN 912	Screw	4
47	303 1022	Flywheel complete	1
48	523 1035	Bearing house	2
-	M6x16 DIN 7991	Screw	10
-	17 DIN 471	Retaining	2
50	443 1014	Transmission belt	1
51	263 1015	Pulley	1
52	343 1016	Axle	1
-	M8x12 DIN 931	Screw	3
53	523 409 85	Bearing	2
-	40 DIN 472	Retaining	2
-	17 DIN 471	Retaining	1
56	513 1012	Belt tightener frame	1
-	M8x20 DIN 931	Screw	1
-	M8 DIN 934	Nut	2
57	523 1029	Bearing	2
58	643 1015	Spring	1
59	403 1160	Control card	1
-	M6x12 DIN 931	Screw	2
60	403 1163	El. magnet	1
-	M6 DIN 985	Locking nut	3
-	M6x50 DIN 931	Screw	3
61	533 1091	Fixing piece	2
62	403 0055EU	Transformer, EUR	1
-	403 0055USA	Transformer, USA	1
-	403 0055GB	Transformer, GB	1
-	403 0055AUS	Transformer, AUS	1
63	373 1053	Locking knob	1
-	453 213	Pulse transmitter belt	1
-	423 1148	Label, set	1
*	553 1015	Assembly kit (incl. *)	1
*	553 100 88	Multi purp. wrench	1
*	556 0001	Allen key 6 mm	1
*	556 031 00	Allen key 5 mm	1
*	553 0013	Screw - Shaped	1
-	583 1044	Owner´s manual	1
-	583 0006	Warranty booklet	1

www.tunturi.com



TUNTURI®

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com

583 1044 B